

آداب وفتون التعامل مع ما حولنا

منتدى سور الأزبكية

WWW.BOOKS4ALL.NET

د. عبد الرحمن بن علي الدوسري

الطبعة الأولى

دار الحجاز للنشر والتوزيع

آداب وفنون التعامل مع ما حولنا

د. عبدالرحمن بن علي الدوسري

دار الحضارة للنشر والتوزيع

تصميم ونشر دار الحضارة
05544267436

ح) دار الحضارة للنشر والتوزيع، ١٤٢٠هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الدوسري، عبدالرحمن علي عبدالرحمن

آداب وفنون التعامل مع من حولنا، / عبدالرحمن علي عبدالرحمن الدوسري، الرياض ١٤٢٠هـ

١٧٨ ص: ١٧ X ٢٤ سم

ردمك: ٦-٦٧٧-٥١-٩٩٦٠-٩٧٨

١- العلاقات الاجتماعية ٢- العلاقات الإنسانية ٣- التكيف الاجتماعي أ. العنوان

١٤٣٠/٨٢٩١

ديوي ١٧٧

رقم الإيداع: ١٤٢٠/٨٢٩١هـ

ردمك: ٦-٦٧٧-٥١-٩٩٦٠-٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى ١٤٢١هـ / ٢٠١٠م

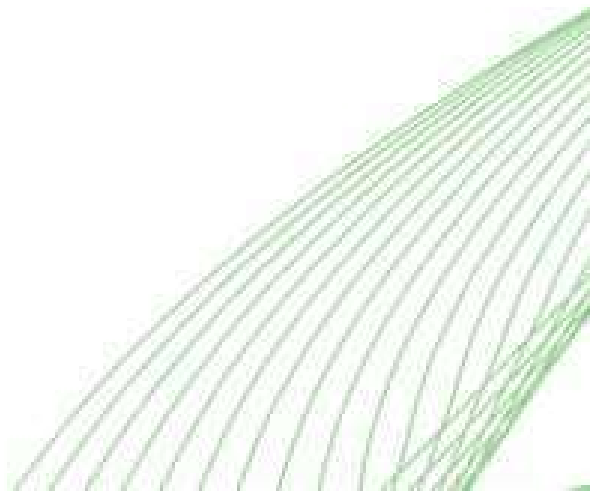
دار الحضارة للنشر والتوزيع

ص.ب ٢٨٢٣، الرياض ١١٦٨٥

هاتف: ٢٤٩٦٥٥٥ - ٢٧٨٧٣٣٣ فاكس: ٢٤٨٣٠٠٤

المستودع تلفون: ٢٤١٦١٣٩ فاكس: ٢٤٢٢٥٢٨

الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٠٩٠٨



الإهداء



أهدي هذا الإصدار الجديد إلى جميع
قرائتي الأعزاء وقارئاتي العزيزات في كل
بفعة من بفاع المعمورة .. أملاً أن يكون
هدية جميلة وقيمة ومقبولة.

عبدالرحمن بن علي الدوسري





تقديم

في هذا الكتاب الجديد يستعرض لنا المؤلف بعضاً من آداب
وفنون التعامل مع الأشياء التي حولنا سواءً كانت حسية أو معنوية،
فأرشدنا إلى التعامل مع القرآن الكريم والكتب ومع الأماكن والمرافق
ومع بعض الأشياء في المجال الصحي وغيره، وهو كتاب جدير بالقراءة
لما فيه من الفوائد التي نحتاجها لمعرفة كيفية التعامل مع ما حولنا
إقرؤوا هذا الكتاب وستعرفون كم هو مفيد لكافة شرائح المجتمع.

الناشر





القسم الأول

آداب وفنون التعامل مع القرآن
والكتاب والمكتبة ووسائل الإعلام



الأدب مع القرآن الكريم^(١)

يؤمن المسلم بقدسية كلام الله تعالى، وشرفه وأفضليته على سائر الكلام، وأن القرآن الكريم كلام الله الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، من قال به صدق، ومن حكم به عدل، وأن أهله هم أهل الله وخاصته، والمتمسكون به ناجون فائزون، والمعرضون عنه هلكى خاسرون.

ويزيد في إيمان المسلم بعظمة كتاب الله جل جلاله وقدسيته وشرفه ما ورد في فضله عن المنزل عليه، والموحى به إليه صفوة الخلق سيدنا محمد بن عبد الله ورسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم، في مثل قوله: «اقرأوا القرآن فإنه يجيء يوم القيامة شفيحاً لصاحبه»^(٢). وقوله §: «خيركم من تعلم القرآن وعلمه»^(٣). وقوله عليه الصلاة والسلام: «أهل القرآن أهل الله وخاصته»^(٤). وقوله §: «إن القلوب تصدأ كما يصدأ الحديد، فقيل يا رسول الله وما جلاؤها؟ فقال: تلاوة القرآن، وذكر الموت»^(٥). وقد جاء مرة إلى

(١) منهاج المسلم، أبو بكر الجزائري، ١٤٠٦هـ.

(٢) مسلم.

(٣) البخاري.

(٤) النسائي وابن ماجه والحاكم بإسناد حسن.

(٥) البيهقي في الشعب، بإسناد صحيح.

الرسول عليه الصلاة والسلام أحد خصومه الألداء يقول يا محمد،
اقرأ علي القرآن، فيقرأ عليه الصلاة والسلام قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ
يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ
بِعِظْمِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ (سورة النحل آية: ٦٠) ولم يفرغ الرسول عليه
الصلاة والسلام من تلاوتها حتى يطالب الخصم الألد بإعادتها
مدهوشاً بجلال لفظها، وقدسية معانيها مأخوذاً ببيانها، مجذوباً
بقوة تأثيرها، ولم يلبث أن رفع عقيرته بتسجيل اعترافه، وتقرير
شهادته بقدسية كلام الله تعالى وعظمته، إذ قال بالحرف الواحد:
والله إن له لحلاوة، وإن عليه لطلاوة، وإن أسفله لمورق وإن
أعلىه لمثمر، وما يقول هذا بشراً! ^(١).

ولهذا كان المسلم زيادة على أنه يحل حلاله ويحرم حرامه،
ويلتزم بأدابه والتخلق بأخلاقه، فإنه يلتزم عند تلاوته بالأداب
التالية:

- ١- أن يقرأه على أكمل الحالات، من طهارة، واستقبال القبلة،
وجلوس في أدب ووقار.
- ٢- أن يرتله ولا يسرع في تلاوته، فلا يقرأه في أقل من ثلاث

(١) ابن جرير الطبري والخصم هو الوليد بن المغيرة كما رواه البيهقي بإسناد جيد.

ليالٍ، لقوله \$: «من قرأ القرآن في أقل من ثلاث ليالٍ لم يفقهه»^(١).
وأمر الرسول - عليه الصلاة والسلام - عبد الله بن عمر - رضي
الله عنهما - أن يختتم القرآن في كل سبع^(٢). كما كان عبد الله بن
مسعود وعثمان بن عفان وزيد بن ثابت - رضي الله عنهم - يختمون
في كل أسبوع مرة.

٣- أن يلتزم الخشوع عند تلاوته، وأن يظهر الحزن وأن يبكي أو
يتباكى إن لم يستطع البكاء، لقول الرسول \$: «أتلوا القرآن وأبكوا،
فإن لم تبكوا فتباكوا»^(٣).

٤- أن يحسن صوته به لقوله \$: «زينوا القرآن بأصواتكم»^(٤).
وفي قوله \$: «ليس منا من لم يتغن بالقرآن»^(٥). وقوله \$: «ما أذن
الله لشيء ما أذن لنبي يتغن بالقرآن»^(٦).

٥- أن يُسرَّ تلاوته إن خشي على نفسه رياءً أو سمعةً أو كان
يشوش به على مصل لما ورد عنه \$: «الجاهر بالقرآن كالمجاهر
بالصدقة، ومن المعلوم أن الصدقة تستحب سريتها إلا أن يكون في
الجاهر فائدة مقصودة كحمل الناس على فعلها مثلاً، وتلاوة القرآن

(١) رواه أصحاب السنن وصححه الترمذي.

(٢) متفق عليه.

(٣) متفق عليه.

(٤) متفق عليه.

(٥) ابن ماجه بإسناد جيد.

(٦) أحمد وابن ماجه والنسائي والحاكم وصححه.

كذلك.

٦- أن يتلوه بتدبير وتفكر مع تعظيم له واستحضار القلب وتفهم
لمعانيه وأسراره.

٧- أن لا يكون عند تلاوته من الغافلين عنه المخالفين له، إذ
أنه قد يتسبب في لعن نفسه بنفسه، لأنه إن قرأ قوله تعالى: ﴿أَلَا
لَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى الظَّالِمِينَ﴾ وكان كاذباً أو ظالماً فإنه يكون لاعناً لنفسه،
والرواية التالية تبين مقدار خطأ المعرضين عن كتاب الله الغافلين
عنه المتشاغلين بغيره، فقد روي أنه جاء في التوراة أن الله تعالى يقول:
أما تستحي مني يا أتيك كتاب من بعض إخوانك، وأنت في الطريق
تمشي، فتعدل عن الطريق وتقعده لأجله وتقرأه وتدبره حرفاً حرفاً،
حتى لا يفوتك شيء منه، وهذا كتابي أنزلته إليك، انظر كيف فصلت
لك فيه من القول وكم كررت عليك فيه لتأمل طوله وعرضه ثم أنت
معرض، فكنت أهون عليك من بعض إخوانك! يا عبدي يقعد إليك
بعض إخوانك فتقبل إليه بكل وجهك، وتصفي إلى حديثه بكل قلبك،
فإن تكلم متكلم أو شغلك شاغل عن حديثه أو مات إليه أن كف، وما
أنا مقبل عليك ومحدّث وأنت معرض بقلبك عني، أفجعلتني أهون
عندك من بعض إخوانك!؟

٨- يجتهد في أن يتصف بصفات أهله الذين هم أهل الله
وخاصته وأن يتسم بسماتهم كما قال عبد الله بن مسعود - رضي

اللّٰه عنه - : ينبغي لقارئ القرآن أن يعرف بليته إذ الناس نائمون،
وبنهاره إذ الناس مضطربون، وببكاؤه إذ الناس يضحكون، وبورعه إذ
الناس يخلطون، وبصمته إذ الناس يخوضون، وبخشوعه إذ الناس
يختالون، وبحزنه إذ الناس يفرحون.

وقال محمد بن كعب: كنا نعرف قارئ القرآن بصفرة لونه،
يشير إلى سهره وطول تهجده، وقال وهيب بن الورد قيل لرجل ألا
تنام؟ قال: إن عجائب القرآن أطرن نومي. وأنشد ذو النون قوله:

منع القرآن بوعده ووعيده

مقل العيون بليتها لا تهجع

فهموا عن الملك العظيم كلامه

فهماً تذل له الرقاب وتخضع





كيف نتعامل مع المصحف كتابة؟^(١)

يقول سبحانه وتعالى: ﴿فَلَا أُقْسِمُ بِمَوَاقِعِ النُّجُومِ (٧٥) وَإِنَّهُ لَقَسَمٌ لَوْ تَعْلَمُونَ عَظِيمٌ (٧٦) إِنَّهُ لَقُرْآنٌ كَرِيمٌ (٧٧) فِي كِتَابٍ مَكْنُونٍ (٧٨) لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ (٧٩) تَنْزِيلٌ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٨٠)﴾ (سورة الواقعة).

﴿فِي كِتَابٍ مَكْنُونٍ﴾ يعني مصون من النجاسات والخبائث، والتحريف والتبديل، (وذلك في أقرب الأقوال) من العلماء من تشدد في ذلك فقال: لا يجوز للمحدث مسه ولا قراءته حتماً ولو كان محدثاً حدثاً أصغر.

ومن المعروف أن المصاحف تكتب على ورق وبممداد وبأقلام أو بالآلات الطباعة، فيجب أن تكون هذه الأدوات طاهرة، فلا يكتب على ورق منتجس، ولا مغصوب ولا مسروق، ولا تشتري الأدوات بمال فيه ربا أو شبهة الربا أو بأي مال فيه شبهة الحرام بكل ألوانه كما أن الماء الذي يذاب فيه المداد يجب أن يكون طاهراً.

أما الكاتب: فيشترط فيه ما يشترط في القارئ من حيث الآداب العامة، والطهارة من الحدث الأكبر، ومن الحيض والنفاس بالنسبة للمرأة أما الحدث الأصغر فيجزي فيه التفصيل.. فإن كان يكتبه

(١) كفاءة أسئلة وأجوبة مع المسلم، فصل الجوزي، ط ١٤١٧هـ / ١٩٩٧م.

للتعليم فلا تلزمه الطهارة منه، وإن كان يكتبه ليعتد بتلاوته فتلزمه الطهارة من الحدثين الأصغر والأكبر.

أما عمال الطباعة الذين يعملون في طباعة المصاحف من جمع للحروف والملازم والتدبيس والتغليف فهؤلاء يتطهرون من الحدث الأكبر فقط، والمرأة من الحيض والنفاس.

ولكن لا تلزمهم الطهارة من الحدث الأصغر مراعاة لمكثهم زمناً طويلاً في العمل، والزامهم بهذه الطهارة فيه حرج لهم وتضييق عليهم، ونأخذ في ذلك عموم قوله تعالى: ﴿وَمَا جَعَلْ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ﴾ (سورة الحج آية: ٧٨)، وقوله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ (سورة البقرة آية: ٢٨٦)، وإن كان الأولى وإن كان الأولى الطهارة من الحدث الأصغر عند القيام بطباعة أو كتابة المصاحف.. فيكون ترك الطهارة منه من باب ترك الأولى ولكن لا إثم فيه.

وإذا كنا نمنع الكتاب وعمال الطباعة المسلمين من مباشرة عملهم في المصاحف وهم محدثون بالجنابة وما يماثلها فكيف بمن هم غير مسلمين في البلاد الأجنبية، ويقومون بطبع المصاحف في مطابعهم فالمنع أكد في حقهم، لأنهم لا يتحرزون عن الأحداث والأخبار ولا يتورعون عن امتهان المصاحف.. فعامل الطباعة المسلم يستقر في نفسه احترام المصحف فيكون شأنه في ذلك غير شأنه لو كان يطبع شيئاً غير القرآن.

أما الأجنب عن الإسلام فشانهم مع المصحف كشأنهم مع غيره ثم إنهم غير مأموني الجنب مثل التحريف وغيره.. فواجب المسلمين ألا يمكنوا الأجنب من طبع المصاحف والله تعالى أعلم.



تعاملي مع الكتاب والمكتبة بصورة متحضرة^(١)

التعامل الحضاري والسلوك اللائق مسألة لا تقتصر فقط على المحيطين بنا من أشخاص، فهذا النوع من السلوك والتعامل لا بد أن يشمل أيضاً الأشياء التي نصادفها في حياتنا اليومية.

من ضمن هذه الأشياء الكتاب. فإذا كنت من هواة القراءة فإن تعاملك مع الكتاب لا بد أن تحكمه قواعد خاصة، وتصرفك داخل المكتبة يجب أن يكون تصرفاً حضارياً.

- الكتاب شيء قيم يجب أن تحرصي عليه، فتضعيه في مكان لائق حفاظاً عليه من التلف والإهمال والعبث.

- هناك فارق شاسع يجب أن تدركيه بين الكتاب ودفتر الملاحظات فلا تجعلي كتابك مزدحماً بالملاحظات التي قد تعيق قراءة الكتاب نفسه.

- كل كتاب مهم لدى صاحبه، فاحرصي إذا استعرت كتاباً من صديقك أن تعيديه إليها كما أخذته منها وفي أقرب فرصة ممكنة.

- مكتبة المدرسة أو الجامعة ليست المكان المناسب لتبادل

(١) مجلة تحت العشرين، العدد (٢٩).

الحديث مع الصديقات، وإذا كانت المناقشة حول كتاب معين فليس أمامك إلا استعارته أو فلتقرئيه بمفردك في المكتبة.

- هناك أماكن مخصصة للقراءة في المكتبة، وهي لم تصبح كذلك إلا لأنها أفضل مكان يمكنك فيه الدراسة والقراءة بهدوء.

- إعادة الكتب إلى أماكنها على الرفوف من اختصاص مسؤولية المكتبة، فلا تحاولي التطوع بهذا العمل، فلكل كتاب رقم خاص ومكان محدد تعرفه هي بدقة.

- إعادة الكتاب في الوقت المحدد في بطاقة الإعارة أهم مؤشر على تحضرك وحرصك على النظام فلا تتظلمي مسؤولية المكتبة حتى تبحث عنك لتعيدي الكتاب.

- المكتبة ليست لك وحدك لهذا فإن انتزاعك صفحة من كتاب أو صورة معينة يعتبر أنانية منك لأنك حرمت الآخرين من الاستفادة منها وهو عمل يساوي في سؤئه أخذك الكتاب من دون إذن إلى خارج المكتبة.





آداب استخدام المكتبة^(١)

وأنت تتعامل مع المكتبة، لا بد من مراعاة ما يلي:

١- تتقل داخل المكتبة بهدوء تام، فلا تحدث ضجيجاً في مشيك أو كلامك أو حركتك أو كتبك، لأن المكتبة مكان درس ومطالعة، وهذا الهدوء ضروري نظراً للأعداد الكبيرة من الطلاب داخل المكتبة، فلو أن كل طالب خرق الهدوء، لأصبحت المكتبة مكاناً لا يطاق بسبب الضجة العالية فيه.

٢- لا تتحدث مع الآخرين، فالمكتبة ليست مكاناً للمداورات والمناقشات والمطالعة الجماعية، المكتبة مكان للمطالعة الفردية، إذا أردت مطالعة جماعية، فأذهب إلى مكان ما خارج المكتبة أو إلى حُجر المناقشة الجماعية في المكتبة إذا كان في المكتبة مثل هذه الحُجر.

٣- لا تقرأ بصوت عال لأن المكتبة مكان للقراءة الصامتة فقط، لو افترضنا أن مئات الطلبة أخذوا يقرؤون قراءة جهرية ولو بصوت منخفض، فماذا ستكون الحال في المكتبة؟

٤- لا تدخن في قاعات المطالعة، بعض المكتبات تمنع التدخين

(١) المهارات الدراسية، الدكتور محمد علي الخولي، مطبوعاً ١٤٠١هـ / ٢٠١٨م.

تماماً، حفاظاً على نقاء الهواء وعلى راحة القراء وتفادياً لخطر الحريق. وبعض المكتبات تسمح بالتدخين في قاعة الاستراحة فقط.

٥- لا تكتب على الكتب التي تستعيرها من المكتبة أو التي تطالع فيها داخل المكتبة. اكتب على الكتب التي تملكها فقط، وكتب عليها ما تشاء. أما كتب المكتبة فالمحافظة عليها واجب لا مفر منه.

٦- تقيّد بنظام الإعارة من حيث مدة الاستعارة وعدد الكتب المسموح بها ونوعها.

٧- عندما تخرج من المكتبة، اعرض ما تحمل على الموظف الموجود على باب المكتبة دون أن يطلب هو منك ذلك، لأنه إذا طلب هو ذلك فسيكون في الأمر إخراجاً لك وله، ولكنك إذا عرضت ما تحمل دون طلب منك فإنك تتجنب مثل هذا الإخراج.

٨- بعض المكتبات تطلب من روادها أن يكتبوا أسماءهم لدى دخول المكتبة. فافعل ذلك، لأنك بذلك تساعد المكتبة على إحصاء روادها وتنظيم نفسها، حيث إن هذه المعلومات تقيّد القائمين على المكتبة في التخطيط والتطوير والتنظيم.

٩- لا تعد الكتاب إلى الرف بعد أن تفرغ منه، لأن هذا هو عمل موظف المكتبة ولأن إعادته من قبلك قد يعني صعوبة تحديد مكانه مرة أخرى حيث إنك قد لا تعرف مكانه السابق بالضبط.

١٠- تقيّد بتعليمات المكتبة ونظامها عموماً.



التعامل مع وسائل الإعلام (١)

أسمع كثيراً من يقول أرسلت المقالة تلو المقالة إلى عدد من الصحف، ولكن لم أجد أيّاً منها منشوراً. وقد يقول آخر هذه الصحف لديها سلال مهملات كبيرة ترمي بالمقالات التي لا تعجب المحررين فيها. أو كتابات من لا واسطة لديهم. ويقول آخر هل يمكن أن تساعدني في نشر مقالتي؟

كل هذه الأقوال صحيحة، ولكن نحتاج إلى من يحدثنا من داخل الصحف عما يواجهونه من سيل من الكتابات يريد أصحابها أن تنشر في صفحة الرأي مع كبار الكتاب أو مع الكتاب المحترفين. فقد يكون المسؤول عن بريد القراء أو الصفحات الأدبية شخصاً متفتحاً يتمتع بذائقة أدبية وبروح كريمة، ويسعى إلى الأخذ بيد إخوانه وأبنائه من الكتاب المبتدئين أو الواعدين، وقد يكون هذا المسؤول شخصاً عدوانياً أو لا ذائقة أدبية لديه أو متحيزاً أو غير ذلك من الصفات.

ولكن هل يتوقف ظهور الكتاب أو انطلاق الكتاب المبتدئين على مثل هؤلاء الأشخاص؟ يمكن الإجابة بنعم ولا في الوقت نفسه. أبدأ أولاً بذكر شخصية ظهرت في الصحافة السعودية وهو الأستاذ

(١) كيف تصبح كاتباً صحفياً، د. غازي مطرفاني، الطبعة ١٤٢٥هـ / ٢٠٠٤م.

سباعي عثمان - رحمه الله رحمة واسعة - فقد انطلق عشرات أو حتى مئات الكتاب في المملكة العربية السعودية على يديه، وكان هو الذي أعطاهم إشارة الانطلاق فإنه إذا وجد موهبة لدى الشاب ساعده في النشر، وأعطاه من النصائح والتوجيهات التي تساعده في هذا المجال.

وإذا لم يوجد أمثال سباعي عثمان فماذا يفعل الكاتب المبتدى؟ هل ينتظر حتى يظهر له شبيهه؟ لقد فكرت في الأمر ملياً فوجدت أنني أستطيع أن أضع بعض القواعد من خلال تجربتي الطويلة مع الصحافة التي تمتد إلى أكثر من ثلاثين سنة. وهذه القواعد هي:

أولاً: الوساطة أو الشفاعة لا تصنع كاتباً، قد تساعد في نشر مقالة أو مقالتين أو وضعهما في مكان بارز، وقد يستمر الكاتب مدة طويلة معتمداً على هذه الوساطة، ولكنها لن تصنع منه كاتباً.

نعم قد يوجد في صحافتنا العربية كتاب (وأسميهم تجاوزاً كتاباً) يمارسون النشر سنوات طويلة، ومن هؤلاء الكتاب من يحمل أعلى الشهادات العلمية، وقد ينشر كتباً وبحوثاً ويحصل على ترقيات ولكنه في الكتابة الصحافية لا يتعدى أن يكون كاتباً هاوياً، وينطبق على أمثال هؤلاء القول: إن له خبرة سنة واحدة مكررة عشرين مرة، وليس عشرين سنة خبرة. وقد عرفت مؤخراً أن هناك من يجد من يكتب له أو كتاب المقاولات وهؤلاء يكتبون بالقطعة، ولكن حتى هؤلاء

الذين يقبلون أن يكتب غيرهم لهم سوف يعرفهم الناس طال الزمان أو قصر.

ثانياً: إن الذي يكتب يشعر بأن ما يكتبه هو أفضل ما كتب باللغة العربية، وأن بلاغته وفصاحته تتفوق على الجاحظ، وابن المقفع وعبد الحميد الكاتب. ولا أدري هل شعور الغرور ملازم للأدب والأدباء - إلا ما رحم الله - فقد أشار عليّ أحد العلماء أن أجلس في ضالة فندق يجتمع فيه عدد من الأدباء والشعراء، وأدون ملاحظاتي على غرورهم وكبرياتهم وجنون العظمة لديهم. ولهذا ينبغي على الكاتب المبتدئ أن يتجنب سيطرة مثل هذا الإحساس عليه، وليعلم أنه في البداية وليذكر نفسه بذلك حتى لا يصيبه الإحباط مبكراً.

والكاتب الذي ينشر المقالة والمقالتين لا يعني أنه بلغ القمة، فقد يجد المحرر أن المقالة مناسبة للنشر أو أن لديه فراغاً ولا بد أن يجد مادة لملء الفراغ. وهناك من الصحف من تحرص على نشر كتابات القراء على ما فيها من غناء حرصاً منها على توزيع أعداد الجريدة أو المجلة. وقد عرضت عليّ فتاة مجموعة كبيرة من كتاباتها العاطفية المنشورة في الجريدة ذات الورق الوردي، وكانت في معظمها أو كلها من النثر العامي الذي يسمونه الشعر الشعبي أو التبطي. قد تتضمن هذه الكتابات بعض الأخيلة والتعبيرات الجميلة الأدبية، ولكنها في مجملها كتابة سيئة أو حتى سيئة جداً. وأذكر أنني كتبت مقالة قدمت

فيها بعض النصائح حول هذا الموضوع.

وبمناسبة النشر للمبتدئين، فإن الشيخ إبراهيم سرسيق قال لي كلمة حكيمة: إنني أتردد في نشر بعض مقالات الكتاب المبتدئين حتى لا يصابوا بالفرور.

ثالثاً: على الكاتب المبتدئ أن يكتب ويكتب ويكتب، فالكتابة تجبرنا على البحث عن الألفاظ والمعاني والتعبيرات، ومن الأمثلة على ذلك أنك حين تكتب رسالة إلى صديق وتريد أن تصف له حدثاً وقع لك، فإنك تبحث عن الألفاظ المناسبة. والكتابة هي أفضل تدريب، فالرسام يجلس أمام المنظر الذي يريد رسمه فيصف بريشته، ويحاول أن يبدع في الرسم ثم في الألوان. وكذلك الكاتب يجلس أمام المنظر أو يتخيل المنظر ويبدأ في الوصف أو يستعيد الوصف.

وينبغي أن يواكب الكتابة القراءة والقراءة، فما يقال عن أن الشاعر لا يمكن أن يصبح شاعراً حتى يقرأ عشرات الدواوين ويحفظ الكثير من الشعر حتى تصبح المعاني والألفاظ قريبة منه، وليعود نفسه على أوزان الشعر، ينطبق على الكتابة أيضاً فلا بد من القراءة.

رابعاً: التخصص في مجال ما من الكتابة، وإن كان من المطلوب أن تلم بكل فن. ولكن التخصص يعطيك الفرصة لتبدع وتكون مرجعاً في القضايا التي تكتب فيها. أما إن كنت تريد العمل الصحافي فتعلم

فنون الصحافة أي التحقيق واللقاء والخبر وغير ذلك.

خامساً: ابعث بما تكتب ولا تنتظر أن ينشر لك بجوار كبار الكتاب - وربما تكون كتاباتك أحسن مما يكتب بعضهم كتابة وتوجهاً - فقد قال لي والدي - رحمه الله - : « اكتب وأرسل ولا مانع أن تنشر مقالاتك في صفحة القراء أو في أي مكان من الجريدة، فإنك إن واظبت على الكتابة فسيأتي اليوم الذي تجد نفسك في المكان المناسب». وقد تأكدت من هذا بعد مشوار طويل مع سلة المهملات، أو النشر في أي مكان أو النشر المختصر أو المبتور حتى كان يوم أرسلت فيه مقالة على جريدة (المسلمون) فوجدتها منشورة في صفحة الرأي مع الكتاب المحترفين.

سادساً: لا تكن الشهرة هدفك من الكتابة فإنك صاحب رسالة، وصاحب كلمة تبني بها وجه الله - سبحانه وتعالى - فإن أخلصت النية ووضع لك القبول في السماء فإن القبول في الأرض أمر أكيد. والقبول عند الصالحين الذين تنفع شهادتهم عند الله أفضل ألف مرة من الشهرة الفارغة.

التعامل مع المسؤولين في الصحف:

تعامل مع الصحافة بحكمة وكياسة، تعرف إلى الناس من أصغر محرر حتى رئيس التحرير، ولكن إياك أن تقرض نفسك أو تبالغ في التودد والتقرب إليهم. أحرص على أن تكون علاقاتك جيدة

مع هؤلاء، واسمح لهم أن يتصرفوا أحياناً ببعض ما تكتب شريطة أن لا يجعلوك تقول كلاماً لم تقله أو لم تقصده، وإن عاتبتهم فعاتبهم بأدب. والسبب في ذلك أن المحرر يعتقد أنه أعرف منك بما يستحق النشر، وهو أعرف منك بطروف الجريدة، وما يمكن أن يقال وما ينبغي السكوت عنه. واعلم أن المحرر ورئيس التحرير مسؤولان عن كل كلمة تنشر في الجريدة. فاعترف لهؤلاء بمكانتهم وعلمهم، وتحمل بعض النزعات والميول الشخصية مثل حب السيطرة والاستبداد.

إن إدراك هذه الأمور يجعل من السهل عليك أن تتقبل تصرفات الآخرين، ويعطيك الفرصة لمواصلة الكتابة، فإن الاصطدام مع هذه النوعيات من البداية قد يجعل عمرك في الكتابة قصيراً. وقد يواجه الكاتب بمحررين يظنون أنهم أعلم منه وأن من حقهم التصويب والتعديل والحذف والإضافة، وقد عرفت أكثر من كاتب لم يعمر طويلاً في ساحة القلم رغم أن لديهم مواهب تفوق مواهب بعض كبار الكتاب المعاصرين.

التعامل مع وسائل الإعلام الأخرى،

أعرف أن هذا الكتيب خاص بالصحافة، ولكنني عنونت هذا القسم بـ«التعامل مع وسائل الإعلام» ولذلك سأكتب كُليّمات حول التعامل مع التلفاز والإذاعة. أقول أولاً إن للميكروفون رهبة فلماذا لا يكون لنا بداية مع هذه الأجهزة المهمة جداً. وقد التقيت الدكتور

عبدالله الحيدري في وزارة الإعلام في الرياض قبل عدة أعوام فقال لماذا لا تسجل معي برنامجاً حول الكتب. فقلت له ليس في ذهني أي كتاب يمكن أن أتحدث عنه عشر دقائق، فقال يمكن أن تتحدث عن أحد كتبك دون أن تشير إلى المؤلف، وكان لدي كتاب قمت بتحقيقه فتحدثت عنه. ولم نحتاج إلى تجربة أكثر من نصف دقيقة. وبعدها انطلقت للمشاركة في أكثر من ندوة وبرنامج.

ولكاميرات التلفزيون رهبة خاصة أيضاً، وكانت المرة الأولى التي أظهر فيها مشيرة للضحك فقد كنت خائفاً متشبهاً بالكرسي لدرجة مخجلة. وبعدها شاركت في أكثر من برنامج، ولا أدعي أنني نجحت في هذا العمل ولكنني لم أعد أخاف كما كنت في أول مرة.

والتعامل مع هذه الوسائل يكون إعداداً وتقديماً، ولا بد أن تعرف الطريقة التي تصل بها إلى المسؤولين عن هذه الأجهزة ثم تعد نفسك جيداً للدور الذي تريد أن تقوم به، فالفرصة مفتوحة للمبدعين شريطة أن يعرفوا كيفية الدخول، ولا تستنكف عن استشارة أهل الخبرة فإنك باستشارتك هؤلاء تتجنب كثيراً من الأخطاء.





القسم الثاني
آداب وفنون التعامل مع
الأشياء في المحيط الصحي



كيف نتعامل مع فرشاة الأسنان؟^(١)

- يجب مراعاة غسل فرشاة الأسنان جيداً بالماء الساخن أو الدافئ بعد غسل الأسنان ثم تجفيفها بالفوطة.
- يراعى تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة شهور على الأقل حتى لا تكون سبيلاً لتراكم الجراثيم ومن ثم إيذاء الأسنان بدلاً من تنظيفها.
- يراعى وضعها في علبة خاصة بها أو داخل خزانة الأدوية بالحمام بدلاً من تركها مكشوفة معرضة للتلوث وخاصة في الحمام.
- يجب عدم وضع الفرشاة مقابل فرشاة أخرى حيث يؤدي ذلك إلى نقل العدوى.
- عدم استعمال فرشاة شخص آخر لأن هذا سبيل لنقل العدوى.



(١) مجلة الجزيرة، العدد (١٣٥)، ١٠/١٥/٢٠١١، جملتان الأخريات، ١٤٢٩هـ.



كيف نتعامل مع رائحة العرق^(١)

رائحة الإنسان تؤدي دوراً اجتماعياً مهماً. سلباً أو إيجاباً. فمن الأمثلة الإيجابية على ذلك ما يذكر عن ارتباط الأطفال الرضع بأمهاتهم وتمييزهم لهم بواسطة الرائحة. ومن الأمثلة السلبية نفور الناس من شخص معين بسبب رائحة عرقه. أو شعور هذا الشخص بهروب الناس منه حتى لو لم يكن هذا صحيحاً.

وليس للعرق رائحة أساساً، إلا أنه يصبح كريه الرائحة بسبب نشاط البكتيريا التي تقوم بتكسير الدهون على سطح الجلد وتحويلها إلى مركبات من الأحماض الأمينية ذات الرائحة الكريهة، بالإضافة إلى تناول أطعمة تحتوي على مركبات الكبريتسكو والقوليدات، مثل الخل والبصل والحلبة والثوم، ولعدم استطاعة الكلى التخلص من هذه المركبات فإنها تخرج عن طريق الجلد في صورة عرق كريه الرائحة.

وهناك ثلاث أنواع من الغدد ذات العلاقة برائحة العرق:

النوع الأول: الغدد العرقية المفرزة وهي الأهم، حيث تفرز كميات قليلة من سائل زيتي عديم الرائحة، إلى أن يصل إلى سطح الجلد

(١) مجلة الأسرة، العدد (١٤٦).

حيث تقوم بعض أنواع الجراثيم بتحرير بعض الحموضة الدسمة ذات الروائح الخاصة، وتحتاج هذه العملية إلى عدة ساعات عادة حتى تتم. وقد لوحظ فعلاً أن الأشخاص الذين يعانون من مشكلة رائحة العرق لديهم زيادة في عدد الجراثيم المقيمة على سطح الجلد في منطقة الإبط.

النوع الثاني: الغدد العرقية الفارزة وهي تفرز سائلاً مائياً عديم الرائحة أصلاً لكنه يحمل عادة مواد طعامية المنشأ مثل الثوم، أو دوائية مثل الفيتامينات، مما يجعله سبباً أيضاً في إطلاق روائح هذه المواد. كما أن ازدياد كمية العرق الذي تفرزه هذه الغدد يزيد من تحلل الطبقات السطحية المتقرحة من الجلد، فتطلق أيضاً بعض الروائح الخاصة.

النوع الثالث: الغدد الدهنية التي تتميز بأن لفرزاتها رائحة خاصة بشكل طبيعي.

ومن شأن التعرق والرائحة أن يتأثر بالمزاج والنشاط والهرمونات وبعض الأطعمة، كالكافيين مثلاً أما «العرق البارد» فهو استجابة الجسد عادة لمرض خطير أو لانفعال أو لألم حاد. ويجب أن يخضع المصاب لعناية طبية فورية إن ترافق العرق البارد مع دوخة أو آلام في الصدر أو المعدة.

والعلاج الأمثل عبارة عن مجموعة إجراءات تغطي هذه الأسباب

وهي:

• تجنب الأقمشة الصناعية المصنوعة من النايلون والبوليستر واستبدالها بالملابس القطنية الطبيعية، لأنها تمتص العرق فلا تسبب الالتهابات، أو على الأقل يتم ارتداء (تي شيرت) قطني نصف - كُم تحت الملابس وارتداء ما نشاء فوقه.. مع ضرورة تغيير الملابس التي اتسخت والملوثة بالعرق يومياً بما فيها ملابس الخروج والنوم والملابس الداخلية.

• شرب كميات كبيرة من المياه والعصائر الطازجة يومياً، مع تناول الكثير من الخضراوات والفاكهة وتقليل الأطعمة التي تحتوى على الكافيين مثل الشيكولاتة والشاي والقهوة، والأطعمة الحارة والحلبة والبسطرمة، إضافة إلى الأطعمة القوية الرائحة كالثوم والبصل.

• الاستحمام يومياً بالليفة والصابون أو سائل الاستحمام، وربما أكثر من مرة إذا لزم الأمر حسب طبيعة الجسم وإفرازاته، ويفضل استخدام الصابون الخاص بالبكتيريا والفطريات.

• استعمال مزيل العرق المناسب بعد الاستحمام دائماً، فهناك عدة أنواع مثل (الكريم - البودرة - البلية الدوارة - البخاخ) ولكن تأكد من كونه خالياً من الكحول حتى لا يُسبب في اسوداد المناطق التي يرش بها.. وبالنسبة للحرج الشرعي للنساء فهناك

بعض هذه الروائح لا تستطيع شمها إلا إذا اقتربت جداً، وتكون روائح طبيعية لفواكه.

• استعن بمستحضرات غير موصوفة، كالرذاذ أو الغسول المضاد للتعرق والذي يحتوي على كلورهيدرات الألمنيوم أو على سلوفات الألمنيوم الجاهز.

• لعرق الأقدام، اختر الأحذية المصنوعة من الأكريليك، وهي مادة صناعية، تحجز الرطوبة بعيداً عن الأقدام. غير جواربك مرة أو مرتين يومياً، وجفف قدميك جيداً في كل مرة بعد غسلهما لأن الأحياء المجهرية تنمو وتتكاثر في المناطق الرطبة بين الأصابع. استعمل بودرة للقدمين لتساعد على امتصاص العرق. عرض قدميك للهواء، اخرج عند الإمكان بحذاء غير مفلق، واخضعه من وقت لآخر. بالنسبة إلى السيدات يمكنهن استبدال جوارب النايلون الطويلة بجوارب ذات نعل قطني.

• لتعرق الإبطين، استعمل مضادات التعرق، وإن عانيت مشكلة احتياج البشرة، فإن المرطبات الجلدية المحتوية على ٥، ٠٪ من الهيدروكورتيزون (متوافرة بدون وصفة طبية) قد تساعد في هذه الحالة.

• جرب العلاج الأيوني. فمن شأن هذه العملية - التي توجه تياراً كهربائياً ضعيفاً على المنطقة المفرزة للعرق من خلال جهاز

مزود ببطارية - أن تساعد على خفض تعرق البشرة غير أنه قد لا يكون أكثر فعالية من مستحضر موضعي مضاد للتعرق.

- يفضل الابتعاد عن مزيل العرق البخاخ (الاسبراي) كما يفضل النوع الذي يوضع على الجلد بالبيلة الدوارة، وخاصة الأنواع الجيدة منه، والتي تنتجها شركات الأدوية وليست شركات التجميل.
- لا ينصح باستخدام مضادات التعرق (anti-perspirant)، استخدم بدلاً منها المعطرات (deodorant) حيث أنه يحتوي على عطر قوي يمنع ظهور رائحة العرق ولكنه يسمح بالتعرق بصورة صحية دون أضرار.

• الشبة حجر طبيعي يحتوي على كلوريد الألومنيوم، وهذه المادة هي المكون الرئيس غالباً لجميع مزيلات العرق المتاحة في الأسواق، ولكن صورتها الطبيعية قد تجعل البعض يميل لاستخدامها ظناً أنها لا تحتوي على أي مركب كيميائي.

• تمرير نصف ليمونة برفق على منطقة الإبط يمنع الروائح المزعجة لعدة ساعات، وفي الوقت نفسه لا يمنع عملية التعرق.

• احذر استخدام أي مزيل عرق بعد نزع شعر الإبط مباشرة إلا بعد مرور يومين.

- في حالة غزارة العرق المصحوب برائحة كريهة تستعمل الأعشاب التالية كفسول وهي: زهور الكاموميل وأوراق الحناء والجوز والبلوط والكادي الهندي ومسحوق الريحان.



التعامل مع تساقط الشعر^(١)

إن الاستعداد الوراثي لتساقط الشعر الذكري أو الأنثوي ينتقل من أحد شقي العائلة ويبدأ بالظهور بعد البلوغ، حيث يبدأ الشعر وراثياً للتأثر بـ DHT (عادة شعر مقدمة وأعلى الرأس) يبدأ يخف تدريجياً حتى يسقط بعضه أو كله، بينما لا يتأثر الشعر في الخلف وفي الجانبين بـ DHT، ولا يحدث تساقط في هذه المناطق خاصة في الرجال، مع العلم أن مستوى الهرمون الذكري طبيعي في الدم مثل الأشخاص غير المصابين.

حالياً يوجد أكثر من اختيار للتعامل مع تساقط الشعر، مثل: إعادة (زراعة) الشعر فهي تؤمن حلاً دائماً للصلع، والعلاج الدوائي عن طريق الفم (فيناستيريد)، أو على شكل بخاخ (مينوكسيديل)، والمعالجات التجميلية المتضمنة للكريمات الملونة، والبخاخات، والبودرة التي تستعمل على الشعر الناعم فتؤدي إلى تكثيفه طالما وجد شعر على الفروة.

الباروكة ووصلات الشعر الصناعية يمكنها أن تغطي المنطقة الصلعاء، ولكن لها سلبياتها الكثيرة.

(١) كوف، كويون جبرية 52 مجلة الصيد العراقي، ص 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48، 49، 50، 51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 66، 67، 68، 69، 70، 71، 72، 73، 74، 75، 76، 77، 78، 79، 80، 81، 82، 83، 84، 85، 86، 87، 88، 89، 90، 91، 92، 93، 94، 95، 96، 97، 98، 99، 100، 101، 102، 103، 104، 105، 106، 107، 108، 109، 110، 111، 112، 113، 114، 115، 116، 117، 118، 119، 120، 121، 122، 123، 124، 125، 126، 127، 128، 129، 130، 131، 132، 133، 134، 135، 136، 137، 138، 139، 140، 141، 142، 143، 144، 145، 146، 147، 148، 149، 150، 151، 152، 153، 154، 155، 156، 157، 158، 159، 160، 161، 162، 163، 164، 165، 166، 167، 168، 169، 170، 171، 172، 173، 174، 175، 176، 177، 178، 179، 180، 181، 182، 183، 184، 185، 186، 187، 188، 189، 190، 191، 192، 193، 194، 195، 196، 197، 198، 199، 200، 201، 202، 203، 204، 205، 206، 207، 208، 209، 210، 211، 212، 213، 214، 215، 216، 217، 218، 219، 220، 221، 222، 223، 224، 225، 226، 227، 228، 229، 230، 231، 232، 233، 234، 235، 236، 237، 238، 239، 240، 241، 242، 243، 244، 245، 246، 247، 248، 249، 250، 251، 252، 253، 254، 255، 256، 257، 258، 259، 260، 261، 262، 263، 264، 265، 266، 267، 268، 269، 270، 271، 272، 273، 274، 275، 276، 277، 278، 279، 280، 281، 282، 283، 284، 285، 286، 287، 288، 289، 290، 291، 292، 293، 294، 295، 296، 297، 298، 299، 300، 301، 302، 303، 304، 305، 306، 307، 308، 309، 310، 311، 312، 313، 314، 315، 316، 317، 318، 319، 320، 321، 322، 323، 324، 325، 326، 327، 328، 329، 330، 331، 332، 333، 334، 335، 336، 337، 338، 339، 340، 341، 342، 343، 344، 345، 346، 347، 348، 349، 350، 351، 352، 353، 354، 355، 356، 357، 358، 359، 360، 361، 362، 363، 364، 365، 366، 367، 368، 369، 370، 371، 372، 373، 374، 375، 376، 377، 378، 379، 380، 381، 382، 383، 384، 385، 386، 387، 388، 389، 390، 391، 392، 393، 394، 395، 396، 397، 398، 399، 400، 401، 402، 403، 404، 405، 406، 407، 408، 409، 410، 411، 412، 413، 414، 415، 416، 417، 418، 419، 420، 421، 422، 423، 424، 425، 426، 427، 428، 429، 430، 431، 432، 433، 434، 435، 436، 437، 438، 439، 440، 441، 442، 443، 444، 445، 446، 447، 448، 449، 450، 451، 452، 453، 454، 455، 456، 457، 458، 459، 460، 461، 462، 463، 464، 465، 466، 467، 468، 469، 470، 471، 472، 473، 474، 475، 476، 477، 478، 479، 480، 481، 482، 483، 484، 485، 486، 487، 488، 489، 490، 491، 492، 493، 494، 495، 496، 497، 498، 499، 500، 501، 502، 503، 504، 505، 506، 507، 508، 509، 510، 511، 512، 513، 514، 515، 516، 517، 518، 519، 520، 521، 522، 523، 524، 525، 526، 527، 528، 529، 530، 531، 532، 533، 534، 535، 536، 537، 538، 539، 540، 541، 542، 543، 544، 545، 546، 547، 548، 549، 550، 551، 552، 553، 554، 555، 556، 557، 558، 559، 560، 561، 562، 563، 564، 565، 566، 567، 568، 569، 570، 571، 572، 573، 574، 575، 576، 577، 578، 579، 580، 581، 582، 583، 584، 585، 586، 587، 588، 589، 590، 591، 592، 593، 594، 595، 596، 597، 598، 599، 600، 601، 602، 603، 604، 605، 606، 607، 608، 609، 610، 611، 612، 613، 614، 615، 616، 617، 618، 619، 620، 621، 622، 623، 624، 625، 626، 627، 628، 629، 630، 631، 632، 633، 634، 635، 636، 637، 638، 639، 640، 641، 642، 643، 644، 645، 646، 647، 648، 649، 650، 651، 652، 653، 654، 655، 656، 657، 658، 659، 660، 661، 662، 663، 664، 665، 666، 667، 668، 669، 670، 671، 672، 673، 674، 675، 676، 677، 678، 679، 680، 681، 682، 683، 684، 685، 686، 687، 688، 689، 690، 691، 692، 693، 694، 695، 696، 697، 698، 699، 700، 701، 702، 703، 704، 705، 706، 707، 708، 709، 710، 711، 712، 713، 714، 715، 716، 717، 718، 719، 720، 721، 722، 723، 724، 725، 726، 727، 728، 729، 730، 731، 732، 733، 734، 735، 736، 737، 738، 739، 740، 741، 742، 743، 744، 745، 746، 747، 748، 749، 750، 751، 752، 753، 754، 755، 756، 757، 758، 759، 760، 761، 762، 763، 764، 765، 766، 767، 768، 769، 770، 771، 772، 773، 774، 775، 776، 777، 778، 779، 780، 781، 782، 783، 784، 785، 786، 787، 788، 789، 790، 791، 792، 793، 794، 795، 796، 797، 798، 799، 800، 801، 802، 803، 804، 805، 806، 807، 808، 809، 810، 811، 812، 813، 814، 815، 816، 817، 818، 819، 820، 821، 822، 823، 824، 825، 826، 827، 828، 829، 830، 831، 832، 833، 834، 835، 836، 837، 838، 839، 840، 841، 842، 843، 844، 845، 846، 847، 848، 849، 850، 851، 852، 853، 854، 855، 856، 857، 858، 859، 860، 861، 862، 863، 864، 865، 866، 867، 868، 869، 870، 871، 872، 873، 874، 875، 876، 877، 878، 879، 880، 881، 882، 883، 884، 885، 886، 887، 888، 889، 890، 891، 892، 893، 894، 895، 896، 897، 898، 899، 900، 901، 902، 903، 904، 905، 906، 907، 908، 909، 910، 911، 912، 913، 914، 915، 916، 917، 918، 919، 920، 921، 922، 923، 924، 925، 926، 927، 928، 929، 930، 931، 932، 933، 934، 935، 936، 937، 938، 939، 940، 941، 942، 943، 944، 945، 946، 947، 948، 949، 950، 951، 952، 953، 954، 955، 956، 957، 958، 959، 960، 961، 962، 963، 964، 965، 966، 967، 968، 969، 970، 971، 972، 973، 974، 975، 976، 977، 978، 979، 980، 981، 982، 983، 984، 985، 986، 987، 988، 989، 990، 991، 992، 993، 994، 995، 996، 997، 998، 999، 1000.



المعالجة الجراحية،

في الوقت الحالي يمكن علاج الصلع بزراعة الشعر الطبيعي الذي يدوم مدى الحياة بفضل تقنية متطورة بواسطة الطعوم الدقيقة (الميكروغرافت) والطعوم البصيلية الصغيرة مثل الوحدات المجهرية (البصيلية).

تتضمن زراعة الشعر إزالة شريحة من الجلد المغطى بالشعر في الجزء الخلفي أو الجانبين من الرأس (المنطقة المتبرعة) ثم تقطع هذه الشريحة إلى أجزاء صغيرة (تحتوي من شعره إلى ثلاث شعرات في الطعوم الدقيقة) أو (من ثلاث إلى ثماني شعرات في الطعوم الصغيرة)، ثم تزرع هذه الوحدات في المنطقة الصلعاء من الرأس (المنطقة المستقبلة).

إن تقنية الطعوم الدقيقة (الميكروغرافت) قد سمحت بزراعة الخط الأمامي للشعر بشكل أقرب ما يكون إلى الطبيعي ومنعت Pluggy Look (شكل الشتلات) الذي كان سائداً في السنوات السابقة.

بعد زراعة الخط الأمامي تزرع الوحدات الأكبر (الطعوم الصغيرة) في المنطقة لزيادة كثافة الشعر، وربما تحتاج إلى ألف وخمسمائة طعم أو أكثر للوصول إلى الكثافة المطلوبة (طبعاً يمكن عمل جلسات أكثر إذا استمر تساقط الشعر أو رغبتنا بتكثيف الشعر

أكثر).

خلال يوم واحد ستتشكل قشرة صغيرة على كل طعم، وتسقط هذه القشور خلال أسبوع، ويبدأ بعدها الشعر المزروع بالنمو بعد ستة أسابيع إلى عشرة أسابيع، ويستمر بالنمو مدى الحياة.

من المستفيد؟:

يستفيد من زراعة الشعر الرجال الذين لهم صلح ذكوري الشكل، وبعض النساء اللاتي لديهن تساقط شعر أنثوي الشكل، ومناطق الندبات على الرأس بعد الحروق والإصابات، أو بعد عمليات رفع الوجه، والذين يرغبون بتثخين أو ترميم الحواجب أو الرموش أو الذقن أو الشنب.

٢-٦ ساعات:

تأخذ عملية زراعة الشعر عادة من ثلاث إلى ست ساعات، وهي تجرى تحت التخدير الموضعي أو التنويم الخفيف، ولا يحتاج المريض عادة للتنويم في المستشفى،

ويكون المريض في وعيه، لكنه يشعر بالنعاس، حيث يعطى مسكناً لطيفاً، وعادة لا يوجد ألم أثناء العملية.

عند الانتهاء يوضع ضماد على فروة الرأس للمحافظة على الطعوم في مكانها، ويزال في اليوم التالي، والكثير من الجراحين لا

يضع هذا الضماد.

تغلق المنطقة المتبرعة التي أخذت منها الشريحة بفرز عادية أو بالدياسة الطبية وتزال بعد سبعة إلى عشرة أيام.

ويمكن استخدام الفرز القابلة للامتصاص لتجنب العودة لاحقاً لإزالة الفرز.

ولكن ماذا يحدث؟:

زراعة الشعر عملية جراحية صغرى سليمة جداً، ويعطى المريض مسكناً لطيفاً حتى لا يشعر بأي انزعاج في الليلة التالية للعملية، وقد يطلب من المريض استعمال كمادات رطبة أو بخاخات، كما يطلب منه النوم بوضع مائل لمدة ثلاثة أيام بعد العملية لتخفيف الورم والكدمات، وقد تتشكل قشور صغيرة على كل طعم يمكن إخفاؤها بتمشيط الشعر الموجود سابقاً في المنطقة المستقبلية، وتقع القشور بعد أسبوع من العملية.

قد يسقط الشعر المزروع الذي يرى على سطح الجلد أولاً، وتبقى الجذور المزروعة خاملة من ستة إلى عشرة أسابيع ثم تظهر شعيرات جديدة تبدأ بالنمو.

التمهيد قد يحدث في المنطقة المتبرعة أو المستقبلية ويزول عادة بعد شهرين إلى ثمانية أشهر بعد العملية، والمضاعفات في هذه

العملية نادرة، وقد يحدث التهاب خفيف حول أجربة الشعر المزروع حديثاً يشبه ما يحدث في انقراز الشعر أو البثرات، ويستجيب بسرعة للمضادات الحيوية.

الندبة الصغيرة التي تحدث في المنطقة المتبرعة يمكن تغطيتها بسهولة بالشعر المحيط بها.

أما الطعوم في المنطقة المستقبلية فتشفى من دون أي ندبات تذكر، وتغطي بالشعر المزروع الخارج منها.

وقد يشعر المريض بتورم خفيف (تجمع السوائل تحت الجلد) في منطقة الجبهة عدة أيام بعد العملية، وفي حالات نادرة جداً قد يحدث اسوداد (ترسب دم) حول العينين إذا كانت الزراعة للمنطقة الأمامية من الرأس، ويختفي هذا الاسوداد خلال أيام.

متى العلاج؟

يمكن البدء بجراحة زراعة الشعر في أي عمر، ويفضل غالباً البدء عندما لا يكون الصلع تاماً، وبالتالي يمكن استخدام الشعر الموجود لإخفاء العملية.

وبما أن تساقط الشعر قد يكون بطيئاً أو سريعاً فليس من الحكمة البدء بالعلاج الجراحي في الشباب صفار السن.

ويمكن إعطاء العلاج الدوائي (فيناستيريد ومينوكسيديل)

للرجل الذين لديهم تساقط شعر خفيف أو متوسط للمحافظة على الشعر الناعم الموجود في قمة الرأس.

ويمكن القيام بزراعة الشعر لتعبئة الخط الأمامي للشعر وزيادة كثافة النصف الأمامي للفرجة، بينما تستخدم المعالجة الدوائية لدعم الشعر خلف الجزء المزروع وتحسين النتائج طويلة الأمد للزراعة. وسيشرح جراح زراعة الشعر المخطط المتبع في علاج حالتك.

المرشح الجيد للعملية هو الذي لديه شعر كثيف في منطقة الشعر الدائم «المتبرعة».

الشخص ذو الشعر الأشقر والجلد الأبيض يبدو لديه كثافة أعلى في الشعر بالمقارنة مع الشخص الأبيض ذو الشعر الأسود. الشعر المجعد جداً يحتاج إلى جلسات زراعة أقل من الشعر الناعم.

الشعر المزروع يبدو تماماً طبيعياً لكنه لا يصل إلى الكثافة أو التغطية كما كان عند الشخص في عمر العشرين، وتختلف النتائج من شخص لآخر.

معالجة دوائية،

تبين بالدراسات العلمية التي أجريت في السنوات الأربع الأخيرة أن فيناستييريد PROPECIA الذي يعطي عن طريق الفم، يعيد نمو

الشعر عند عدد جيد من المرضى، كما أنه يوقف التساقط عند نسبة أعلى.

يعمل فيناستيرويد على تثبيط DHT الهرمون المسؤول عن جزء كبير من تساقط الشعر الذكري، لكنه لا يؤثر على التستوستيرون «الهرمون المسؤول عن صفات الرجولة» وبالتالي فإن التأثيرات الجانبية التي تصيب الوظائف الجنسية الذكرية تكون خفيفة ولا تحدث إلا في أقل من ٢٪ من المرضى وتذهب مع إيقاف الدواء.

فيناستيرويد باسم بروسكار PROSCAR متوفر في الصيدليات منذ أكثر من عشر سنوات ويستعمل عند المرضى كبار السن الذين يشكون من تضخم في البروستات، وجد أنه سليم وفعال أيضاً في الصلع الذكوري.

الفيناستيرويد يكون تأثيره أحسن في تساقط الشعر المبكر أو المتوسط وهو يعطى من قبل جراحي زراعة الشعر لتأخير أو إيقاف تساقط الشعر الذكوري الشكل.

إن محلول المينوكسيديل ٢٪ الذي دهن على الرأس «متوفر في الأسواق منذ أكثر من عشر سنوات» يؤثر بشكل أفضل في المراحل المبكرة من تساقط الشعر الذكري. حيث يوقف أو يؤخر تساقط الشعر خاصة على القمة والجزء الخلفي من الرأس بالمقارنة مع الخط الأمامي للشعر.

تبين حالياً أن محلول ٥٪ مينوكسيديل أكثر فعالية.

يجب أن يستعمل كلاً من فيناستيرويد ومينوكسيديل باستمرار للحصول على نتائج دائمة، وخالفاً يقطع الدواء فإن تساقط الشعر يبدأ من جديد، وقد لا تفيد هذه الأدوية في كل الحالات لكن السجل الطبي يبين أنها تفيد في عدد كبير من المرضى.





٥ نصائح للتعامل مع حب الشباب^(١)

يتكون حب الشباب نتيجة لانسداد الأفتية الدهنية، وهذه المشكلة مصدر إزعاج لكثير من الشباب، مركز إيفاري كلوب العالمي يقدم ٥ نصائح هامة للذين يعانون من هذه المشكلة:

١- يجب المحافظة على البشرة نظيفة عن طريق غسلها باستمرار لمنع تكون البثور، ويفضل غسلها بجل خاص لعمل التوازن اللازم للتخلص من الدهون التي تسد المسامات.

٢- شرب كمية كبيرة من الماء، والمحافظة على نظام غذائي سليم غني بالخضراوات والفواكه.

٣- عدم وضع أي كريم في حال ظهور الحبوب، وسؤال متخصص أو طبيب عن الكريم والعلاج المناسب.

٤- عدم لمس الحبوب أو فركها باليد لأن ذلك ينقل الجراثيم إلى أماكن أخرى سليمة.

٥- استخدام المقشرات المحتوية على أحماض الفواكه والفيتامينات بعد جفاف الحبوب، حتى لا تبقى آثارها على البشرة.

(١) مجلة الجنيد، العدد (٧٨٠) ١٠/٢٠٠٦-٢٠٠٧م.



القسم الثالث

آداب وفنون التعامل

مع الأماكن والمرافق العامة



التعامل مع المسجد ^(١)

المسجد هو الدعامة القوية - إلى جوار البيت - التي يقوم عليها بناء المجتمع المسلم، وإذا كان الفرد قد حظي من الإسلام بقدر كبير من التربية والإعداد.

وإذا كان البيت - الأسرة - قد نال قدراً كبيراً من الاهتمام، فإن المسجد قد نال في الإسلام حظاً موفوراً من الاهتمام، وتبوأ في المؤسسات الإسلامية أرفع مكانة، وحسبه أنه بيت الله سبحانه وتعالى.

المسجد يكمل بناء المجتمع المسلم، ويقوي أركانه ويعمق في النفوس الإحساس بالفضائل التي غرستها الأسرة في أبنائها، بل يفتيها وينميها ويوجهها إلى تحقيق الغاية الكبرى للمجتمع المسلم كله، وهي هداية الناس إلى الحق وإلى الخير وإلى ما يصلح لهم دنياهم وآخراتهم.

الأسرة المسلمة تنجب الأبناء وترعاهم، وتغرس في نفوسهم الفضائل، وتدفع عنهم الرذائل، ثم تدفع بهم إلى المسجد لتتكامل تربيتهم الإسلامية، البيت يعلم الأبناء والمسجد يعلم الأبناء والآباء

(١) تربية الناشئ المسلم، الدكتور علي عبدالحليم محمود، ط٢، ١٤١٣هـ/١٩٩٢م.

جميعاً.

وكل من يتأمل في تاريخ الخطوات الأولى لبناء الدولة الإسلامية، بعد هجرة الرسول ﷺ من مكة إلى المدينة المنورة، يدرك أن أول الأعمال التي قام بها النبي ﷺ هو بناء المسجد.

والمسجد تدريب للمسلمين على الضبط والانضباط، فإذا صاح المؤذن الله أكبر، ترك المسلمون جميعاً كل ما هم فيه من عمل واتجهوا إلى المسجد إذ الدعوة موجهة من الله سبحانه، واجابتها إجابة له سبحانه، الله أكبر من كل عمل، ومن كل أمر، ومن كل شيء، وما ينبغي أن يصرف المسلمين عن إجابة دعوته شيء.

فأي تدريب على الانضباط أكبر من هذا؟ يترك الإنسان كل شيء ويراه أصغر من أن يصرفه عن المسجد، إنها تربية عميقة الأهداف تلك التي تشد المسلم إلى المسجد خمس مرات في اليوم والليلة.

إن المسجد يشارك البيت في تربية الأبناء، وهو وقاية للإنسان المسلم من الذئب - الشيطان - فقد روى الإمام أحمد بسنده عن معاذ ابن جبل - رضي الله عنه - أن النبي ﷺ قال: «إن الشيطان ذئب الإنسان كذئب الغنم يأخذ الشاة القاصية والناحية فإياكم والشعاب، وعليكم بالجماعة والعمامة والمسجد».

قال عبدالرزاق: «عن معمر عن ابن إسحاق عن عمرو بن ميمون الأودي قال: أدركت أصحاب محمد \$ يقولون: إن المساجد بيوت الله في الأرض، وإنه حق على الله أن يكرم من زاره فيها، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنِ آمَنَ بِاللَّهِ﴾ (سورة التوبة آية: ١٨) أي وحده وآمن بما أنزل ﴿وَالْيَوْمَ الْآخِرِ﴾ أي آمن بكل ما جاء به محمد \$ فيما يتصل باليوم الآخر.

- ﴿وَأَقَامَ الصَّلَاةَ﴾ ، التي هي أكبر العبادات.

- ﴿وَأَتَى الزُّكَاةَ﴾ ، التي هي أفضل الأعمال المتعدية إلى بر

الخلق.

- ﴿وَلَمْ يَخْشَ إِلَّا اللَّهَ﴾ ، ولم يخف من أحد سواه، وقيل: لم يعبد

إلا الله، ﴿فَعَسَىٰ أَوْلِيٰكَ أَنْ يَكُونُوا مِنَ الْمُهْتَدِينَ﴾: أي أن أولئك هم

المفلحون.

- وكل عسى في القرآن الكريم فهي واجبة - وقال محمد بن

إسحاق بن يسار: عسى من الله حق.

وإن للمسجد وظيفة في المجتمع المسلم يجب أن نوضحها، فهو

فضلاً عن أنه مكان لعبادة الله سبحانه، فإن له وظيفة أخرى لا تقل

أهمية، هي تعليم المسلمين شؤون دينهم ودنياهم.

هكذا كانت وظيفة المسجد على عهد رسول الله \$ ، يقول ابن

تيمية - رحمه الله - عن المساجد في ذلك الزمان:

«وكانت - أي المساجد - مواضع الأئمة ومجامع الأمة هي المساجد، فإن النبي ﷺ أسس مسجده المبارك على التقوى، ففيه الصلاة والقراءة والذكر وتعليم العلم، والخطب، وفيه السياسة وعقد الألوية والرايات، وتأمير الأمراء وتعريف العرفاء، وفيه يجتمع المسلمون عنده لما أهمهم من أمر دينهم ودنياهم»^(١).

ويؤكد العبدري أن التدريس من أخص الوظائف بالمسجد فيقول: «أفضل مواضع التدريس هو المسجد؛ لأن الجلوس للتدريس إنما فائدته أن تحيا به سنة أو تخدم به بدعة، أو يتعلم به حكم من أحكام الله تعالى، والمسجد يحصل فيه هذا الغرض متوافراً لأنه موضع لإجتمع الناس، رفيعهم ووضعيتهم وعالمهم وجاهلهم، بخلاف البيت، فإنه محجور على الناس إلا من أبيح له، البيوت تحترم وتهاب حتى لو أبيحت للجميع»^(٢).

وبعد؛ فإذا كان هذا هو المسجد، فماذا يجب على الناشئ المسلم نحوه، أو ما هي الوظيفة التي يجب على الناشئ المسلم أن يؤديها نحو المسجد؟

إنها ما تشير إليه فيما يلي:

(١) ابن تيمية، مجموع الفتاوى (٢٩/٢٩).

(٢) العبدري، المنطل (٨٥/١).

1- معرفة آداب المسجد والالتزام بها:

وذلك أن للمسجد أدباً إسلامياً في دخوله وفي الصلاة فيه وفي المكث به قبل الصلاة أو بعدها، وفي الاعتكاف فيه والخروج منه.

فلدخول المسجد أدب يتمثل في أن يدعو الداخل بدعاء ورد في السنة، فقد روى أبو داود بسنده عن عبدالله بن عمر - رضي الله عنهما - أن رسول الله ﷺ كان يقول إذا دخل المسجد: «أعوذ بالله العظيم، وبوجهه الكريم، وسلطانه القديم، من الشيطان الرجيم»، قال: «فإذا قال ذلك قال الشيطان: حفظ مني سائر اليوم».

أو يقول الداخل في المسجد دعاء آخر رواه الإمام مسلم بسنده عن أبي حميد - رضي الله عنه - أن النبي ﷺ كان يقول عند دخول المسجد: «اللهم افتح لي أبواب رحمتك».

ومن أدب المسجد أن يصلى من دخله ركعتين قبل أن يجلس، فقد روى البخاري بسنده عن أبي قتادة السلمي - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «إذا دخل أحدكم المسجد فليركع ركعتين قبل أن يجلس».

ومن أدب الجلوس في المسجد أن يجلس الإنسان حيث ينتهي به المجلس، ولا يتخضى رقاب الناس، وأن يجلي فيه هادئاً خفيض الصوت، وأن يكون على وضوء، بكل ذلك وردت الأحاديث النبوية في

كتب السنة.

روى البخاري بسنده عن أبي واقد الليثي قال: بينما رسول الله \$ في المسجد، فأقبل ثلاثة نفر، فأقبل اثنان إلى رسول \$ وذهب واحد، فأما أحدهما فرأى فرجة فجلس فيها، وأما الآخر فجلس خلفهم، فلما فرغ رسول الله \$ قال: «ألا أخبركم عن الثلاثة: أما أحدهم فأوى على الله فأواه الله، وأما الآخر فاستحيا فاستحيا الله منه، وأما الآخر فأعرض فأعرض الله عنه».

وروى البخاري بسنده عن السائب بن يزيد - رضي الله عنه - قال: كنت قائماً في المسجد، فحصبني رجل فنظرت فإذا عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - فقال: اذهب فأتني بهذين، فجئته بهما، قال: من أنتما - أو من أين أنتما - ؟، قالوا: من أهل الطائف، قال: لو كنتما من أهل البلاد لأوجعتكما، ترفعان أصواتكما في مسجد رسول الله \$.

ومن أدب المسجد ألا يباع فيه شيء، ولا تتشد فيه ضالة، ولا تتناشد فيه الأشعار.

روى الإمام أحمد بسنده عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال: نهى رسول الله \$ عن البيع والابتيع، وعن تناشد الأشعار.

وروى الترمذي بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن

رسول الله ﷺ قال: «إذا رأيتم من يبيع أو يبتاع في المسجد فقولوا: لا أربح الله تجارتك، وإذا رأيتم من ينشد ضالة في المسجد فقولوا: لا ردها الله عليك».

إن الناشئ المسلم عليه أن يذهب إلى المسجد لأداء الفرائض أو لمدارسة العلم، وهو متقيد بهذه الآداب؛ لأن البيت المسلم الذي نشأ فيه قد حصنه وعلمه.

٢- حب المسجد والإقبال عليه:

هذا واجب الناشئ المسلم بل واجب كل مسلم، فإن المسلم لا يتكامل إيمانه إلا بالتردد على المسجد والمواظبة على حضور الجماعات.

فقد روى الإمام أحمد بسنده عن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «إذا رأيتم الرجل يعتاد المساجد فاشهدوا له بالإيمان، وزاد ابن ماجه: قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا نَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مِنْ أَمْنٍ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَلَمْ يَخْشَ إِلَّا اللَّهَ فَعَسَى أُولَئِكَ أَنْ يَكُونُوا مِنَ الْمُهْتَدِينَ﴾ (سورة التوبة آية: ١٨).

وروى ابن ماجه بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا توضأ أحدكم فأحسن الوضوء، ثم أتى المسجد لا ينهزه إلا الصلاة لا يريد إلا الصلاة، لم يخط خطوة إلا

رفعه الله بها درجة وحط عنه بها خطيئة حتى يدخل المسجد، فإذا دخل المسجد كان في صلاة ما كانت الصلاة تحبسه».

وروى ابن ماجه بسنده عن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - أنه سمع رسول الله ﷺ يقول: «ألا أدلكم على ما يكفر الله به الخطايا ويزيد به في الحسنات؟» قالوا: بلى يا رسول الله، قال: «إسباغ الوضوء على المكاره، وكثرة الخطا إلى المساجد، وانتظار الصلاة بعد الصلاة».

وروى ابن ماجه بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله ﷺ: «إن أحدكم إذا دخل المسجد كان في صلاة ما كانت الصلاة تحبسه، والملائكة يصلون على أحدكم مادام في مجلسه الذي صلى فيه يقولون: اللهم اغفر له، اللهم ارحمه، اللهم تب عليه، ما لم يحدث فيه، ما لم يؤذ فيه».

٢- اجتناب ما يكره في المساجد:

وذلك أن المساجد بيوت الله، ويجب أن يكون لها من الاحترام والتقدير في نفوس المسلمين ما يوازي هذه المكانة الرفيعة، إذ يكفي أنها بيوت الله.

من أجل ذلك حدد الإسلام أموراً كثيرة وأشياء أو خصالاً لا يجوز أن تمارس في المسجد، إذ ورد في تحريمها أو كراهيتها أحاديث

نبوية شريفة نذكر منها ما يلي:

ما رواه ابن ماجة بسنده عن ابن عمر - رضي الله عنهما -
عن رسول الله \$ قال: «خصال لا تنبغي في المساجد:

- لا تتخذ طريقاً.

- ولا يشهر فيه سلاح.

- ولا يقبض فيه بقوس.

- ولا ينشر فيه نبل.

- ولا يمر فيه بلحم نبي.

- ولا يضرب فيه حد.

- ولا يقتص فيه من أحد.

- ولا يتخذ سوقاً.

وروى ابن ماجة بسنده عن وائلة بن الأسقع - رضي الله
عنه - أن النبي \$ قال: «جنبوا مساجدكم صبيانكم ومجانينكم،
وشراركم، وبيعكم، وخصوماتكم، ورفع أصواتكم، وإقامة حدودكم،
وسل سيوفكم، واتخذوا على أبوابها المطاهر وجمروها في الجمع».

وروى ابن ماجة بسنده عن أنس - رضي الله عنه - أن النبي
\$ رأى نخامة في قبلة المسجد فغضب حتى احمر وجهه، فجاءته

امرأة من الأنصار فحكتها وجعلت مكانها خلوقاً، فقال رسول الله \$: «ما أحسن هذا».

٤- تعهد المسجد وتنظيمه وتنظيفه:

وذلك أن المسجد - كما قلنا - هو بيت الله، وأولى مكان بالرعاية هو المسجد، وعلى الناشئ، بل على المسلمين بعامة أن يتعهدوا المسجد بالنظافة والتطهير والتطيب، وإخراج أي أذى منه.

فقد روى ابن ماجة بسنده عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال لنا رسول الله \$: «من أخرج أذى من المسجد بنى الله له بيتاً في الجنة».

وروى ابن ماجة بسنده عن عائشة - رضي الله عنها - أن رسول الله \$ أمر بالمساجد أن تبنى في الدور وأن تطهر وتطيب.

وروى ابن ماجة بسنده عن عبد الله بن عمر - رضي الله عنهما - قال: رأى رسول الله \$ نخامة في قبلة المسجد وهو يصلي بين يدي الناس فحتها ثم قال حين انصرف من الصلاة: «إن أحدكم إذا كان في الصلاة كان الله قبل وجهه، فلا يتنخمن أحدكم قبل وجهه في الصلاة».

وروى ابن ماجة بسنده عن عائشة - رضي الله عنها - أن النبي \$ حك بزاقاً في قبلة المسجد.



وما أجمل أن يُعوّد الناشئ على ألا يقذر المسجد، وعلى أن يتولى
هو تنظيفه من أي شيء لا يليق به.

وعلى سبيل المثال فإن كثيراً من المساجد - في العالم الإسلامي -
- فيها مكتبات وكتب، وكثير من هذه المكتبات والكتب غير منظمة
أو مرتبة، وغير نظيفة بل يعلو كثيراً منها التراب، وإن علينا أن نعوّد
الناشئ المسلم على أن يسهم في تنظيف هذه المكتبات وتلك الكتب
وتنظيمها ورعايتها.

إن الناشئ المسلم إذا قام بهذا العمل فإنه المسلم الإيجابي
الفاعل الذي يقدم من العمل ما يرضى به الله تبارك وتعالى، وما
يجعله هو راضياً عن نفسه أهلاً للحصول على ثواب الله في الدنيا
وحسن جزائه في الآخرة.



التعامل مع المدرسة أو المعهد^(١)

الإسلام يعامل الناشئ المعاملة التي تنضجه بل ت بكر بنضجه، إذ يشعره بالمسؤولية منذ زمن باكر في حياته، وذلك أسلوب في التربية عظيم الفائدة بعيد النظرة عميقها، وهو قادر على أن يحدث في نفس الناشئ التغيير نحو الأحسن والأرضى لله.

إن الإسلام الذي أوجب على الناشئ المسلم واجبات نحو ربه سبحانه وهي العبادة، وواجبات نحو بيته، وواجبات نحو المسجد - كما أوضحنا أنفاً - لا بد أن يكون قد أوجب عليه واجبات نحو المدرسة أو المعهد الذي يتعلم فيه، بل وواجبات نحو التعلم نفسه وتحصيل العلم.

ولكي نوضح ذلك نقول:

إن تحصيل العلم في الإسلام واجب شرعي على كل قادر عليه؛ لأن الإسلام يقدر العلم ويرفع من قدر العلماء، قال الله تعالى: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ (سورة الزمر آية: ٩).

(١) تربية الناشئ المسلم، الدكتور علي عبدالحكيم محمود، ط٢، ١٤١٣هـ/ ١٩٩٢م.

وروى ابن ماجة بسنده عن كثير بن قيس قال: كنت جالساً عند أبي الدرداء - رضي الله عنه - في مسجد دمشق فأتاه رجل فقال: يا أبا الدرداء، أتيتك من المدينة مدينة رسول الله ﷺ لحديث بلغني أنك تحدث به عن النبي ﷺ، قال: فما جاء بك تجارة؟ قال: لا. قال: ولا جاءك بك غيره؟ قال: لا.

قال: فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له طريقاً إلى الجنة، وإن الملائكة لتضع أجنحتها رضاء لطالب العلم، وإن طالب العلم يستغفر له من في السماء والأرض حتى الحيتان في الماء، وإن فضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب، وإن العلماء ورثة الأنبياء، وإن الأنبياء لم يورثوا ديناراً ولا درهماً وإنما ورثوا العلم، فمن أخذه أخذ بحظ وافر».

وروى ابن ماجة بسنده عن عبدالله بن عمرو - رضي الله عنهما - قال: خرج رسول الله ﷺ ذات يوم من بعض حججه فدخل المسجد فإذا هو بحلقتين، إحداهما يقرؤون القرآن ويدعون الله، والأخرى يتعلمون ويعلمون، فقال النبي ﷺ: «كل على خير، هؤلاء يقرؤون القرآن ويدعون الله، فإن شاء أعطاهم وإن شاء منعهم، وهؤلاء يتعلمون ويعلمون، وإنما بعثت معلماً فجلس معهم».

وروى ابن ماجة بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن النبي ﷺ قال: «افضل الصدقة أن يتعلم المرء المسلم علماً، ثم يبلفه أخاه المسلم».

فالآية الكريمة - الذي ذكرناها آنفاً - تفرق بل تفاضل بين من يتعلمون ويعملون بما علموا والذي لا يعلمون، والاستفهام في الآية للنفي أي ما يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون.

كما أن الآية الكريمة تدعو المسلمين إلى العلم حتى لا يكونوا كالذين لا يعلمون، وتذكرهم بأن هذه الحقيقة - وهي العلم وترك الجهل - إنما يعيها ويتذكرها ويتذكر أمثالها من الحقائق أصحاب العقول النيرة.

والحديث الشريف الأول يشجع المسلمين على طلب العلم بتوضيح ما ينتظرهم من حسن الجزاء عند الله، وتوضيح ما لهم من مكانة عند الله، بحيث تستغفر لهم مخلوقات الله كلها حتى الحيتان في المياه، كما يؤكد الحديث الشريف أن العالم له فضل واضح على العابد، كما يفضل القمر في ظهوره وقربه سائر الكواكب، وأن العالم هو وريث الأنبياء؛ لأن الأنبياء - عليهم السلام - لم يورثوا ديناراً ولا درهماً أي لم يورثوا مالاً ولا عقاراً، وإنما ورثوا العلم، فأوفر الناس حظاً في هذا الميراث هم العلماء الذين أخذوا من هذا العلم بحظ وافر.

والحديث الشريف الثاني يؤكد أن المدارس والتعليم والتعلم من الأعمال الأساسية التي تكون موضع رضا الله سبحانه وتعالى، ومن أجل ذلك أثر النبي ﷺ أن يجلس مع هؤلاء المعلمين والمتعلمين، وتوج هذا بقوله الكريم ﷺ: «إنما بعثت معلماً».

ويؤكد الحديث النبوي الثالث أن الحصول على العلم من أفضل أنواع الصدقات التي يتقرب الإنسان بها إلى الله. وأن تعليمه غيره من الناس هذا العلم يعد كذلك من أفضل الصدقات.

وقد يتصور بعض الناس أن العلم الذي دعت إليه الآية الكريمة وغيرها من الآيات المشابهة لها، أو العلم الذي شجعت عليه هذه الأحاديث النبوية الشريفة وغيرها أن هذا العلم منحصر في علم أمور الدين وحدها دون علوم الدنيا، وهذا التصور غير صحيح، وفيه قصور شديد لأسباب عديدة من أهمها:

- أن علم الدين يتضمن كل علوم الدنيا؛ لأن الدنيا كلها وما فيها من قول أو عمل، إنما تخضع لمنهج الدين ونظامه، فلا يستطيع أحد أن يمارس حياته الدنيا بممارسة صحيحة إلا أن يكون متبعاً لمنهج الله سبحانه وتعالى ونظامه.

- وأن كلمة العلم الواردة في هذه النصوص الإسلامية ليست مقيدة بأنها علم الدين وحده وإنما هي مطلقة، ومادامت مطلقة فإنه يدخل فيها كل علوم الدنيا؛ لأن الدنيا وما فيها جزء من الدين، إذ

هي دار عبور إلى الحياة الأبدية.

- وأن العلم بأمور الحياة وأسلوب إعمارها، وأداء الواجب في الاستخلاف في الأرض، كل ذلك مطلب من مطالب الإسلام، قامت على تأييده النصوص الإسلامية الكثيرة.

- وأن النبي ﷺ كان يدعو الله قائلاً - كما يروي ابن ماجه بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ كان يقول - : «اللهم انفعني بما علمتني، وعلمني ما ينفعني، وزدني علماً، والحمد لله على كل حال».

وهذا الدعاء النبوي يوظف العلم فيما ينفع، والنبي ﷺ يطلب الاستزادة من هذا العلم، ولا شك أن ما ينفع الإنسان في دنياه مطلب ديني لأنه - أي الإنسان - لا يستطيع أن يعبد الله إلا أن يكون منتفعاً بدنياه، قادراً على العمل والكسب والإعفاف.

هذا هو شأن العلم في الإسلام، العلم بمعناه العام الذي يدخل في علوم الدين علوم الدنيا كلها، وبالتالي فإن الناشئ المسلم مطالب بأن يحصل من العلم ما يعرف به دينه ويحفظه عليه بممارسة العمل وفق العلم، كما أنه مطالب بأن يعرف من علوم الدنيا ما تستقيم به أمور الدنيا، أي أن كل أنواع العلوم والمعارف التي تمكن من حسن استخدام ما جعل الله في الأرض من مذخورات ومقدرات لصالح الإنسان.

إن هذا العلم واجب تماماً كوجوب معرفة العلوم التي يصح بها أمر الدين؛ لأن الدين - كما قلنا - أوسع وأرحب من أن يخرج عنه شيء من أمور الإنسان كلها في معاشه أو معاده.

الناشئ المسلم يعيش في هذا العصر مطلع القرن الخامس الهجري حياة تخضع لسلم تعليمي معروف في كل أقطار العالم الإسلامي، يبدأ بالمدرسة الابتدائية أو مرحلة التعليم الأساسي وينتهي بالمرحلة الجامعية، وقد يستمر مع بعض المتعلمين إلى مرحلة الدراسات العليا.

ويتخلل تلك المراحل التي تمتد إلى ستة عشر عاماً أو تزيد، أنماط وأنواع من التعليم الفني في مجالات الزراعة والصناعة والتجارة والتعدين، والبيطرة، والطب، والصيدلة، والهندسة، وعلوم الفضاء والطيران، وغيرها مما لا نتمد حصره هنا ولكن نشير إلى بعضه.

هؤلاء الناشئون المسلمون وهم يتلقون العلم في هذه الفروع كلها، وغيرها، يوجب عليهم الإسلام واجبات بعينها في طلب العلم، يمكن أن نجملها فيما يلي:

1- لا يجوز لمسلم أن يقعد عن طلب العلم بمعناه العام الذي تدخل فيه علوم الدنيا مع علوم الدين، مادام قادراً على هذا الطلب؛ لأن طلب العلم فريضة على كل مسلم - كما أوضحنا ذلك سلفاً في

هذا الكتاب.

٢- يطالب الإسلام كل متعلم بأن يحسن طلب العلم بالإخلاص فيه ومراقبة الله سبحانه في تعلمه، وأن يخلص النية حتى ينال ثواب الله، وأن يجيد طلب العلم ويتفوق فيه ما وجد إلى ذلك سبيلاً واستعداداً، حتى يتمكن بهذا العلم من إعمار الأرض الذي هو مطلب شرعي.

٣- ويطالب الإسلام الناشئ المسلم بأن يصحب العلم العمل، أما العلم النظري الذي يقف بصاحبه عند حدود الاستيعاب لقضايا العلم والتشديق بها والضيقة فيها، فذلك لا قيمة له بل هو منهي عنه أو مكروه؛ إذ لا نفع فيه، والعلم في الإنسان موظف أو وسيلة إلى غاية، وتلك الغاية هي جلب المصالح أو دفع المفسد في الدين والدنيا.

٤- كما يطالبه ألا يتوقف في العلم عند حد بعينه، وإنما عليه أن يواصل طلب العلم والدرس والبحث والتحري والتعمق، مستهدياً بقول القرآن الكريم على لسان محمد ﷺ : ﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾ (سورة طه: ١١٤)، وقد جعل الرسول ﷺ هذه الكلمة من دعائه الذي سقناه آنفاً.

٥- ومن المسلم به أن الإسلام لا يسمح لمتعلم بل ولا لأي مسلم أن يهمل أو يقصر أو يكسل، فإن هذه الصفات من الرذائل والأفات التي يجب أن يتخلى عنها المسلم، فإذا كان الناشئ أو الراشد طالب

علم، فإن هذه الصفات تضر به ويأتمته الإسلامية كلها.

٦- ولا يحجر الإسلام على نوع من العلم لذاته، وإنما يدعو إلى تعلم كل علم يعود على المسلمين بما يدفع عنهم الضرر في دينهم ودنياهم أو يجلب لهم النفع في دينهم ودنياهم كذلك.

٧- وإن على الناشئ المسلم خصوصاً وكل مسلم عموماً أن عرف ماذا ينقص وطنه أو أمته الإسلامية من العلوم والمعارف، وأن يدرس هذه العلوم ويحصل منها القدر الذي يعطي هذا الاحتياج، سواء كان هذا الاحتياج لصالح الدين أم لصالح الدنيا.

وهكذا كان أسلافنا من المسلمين، فقد درسوا وبحثوا واكتشفوا وملأوا الدنيا علماً ومعرفة، ولم تقتصر جهودهم على علوم الدين، وإنما كانت علوم الدنيا في كل شعبة من شعبها موضع اهتمامهم وتفوقهم، بحيث سدوا في ذلك المجال جميع الثغرات، وتركوا للأجيال التالية لهم ميراثاً ضخماً - بل خدموا بذلك الإنسانية كلها وليس العالم الإسلامي وحده.

ولم يكن عجباً أن تقيم أوروبا في نهضتها العلمية، دراساتها وبحوثها ومكتشفاتها، على ما قدمه المسلمون في هذا المجال، كما سجل الأوروبيون ذلك بأنفسهم^(١).

(١) انظر في ذلك كتاب: أثر العرب والإسلام في النهضة الأوروبية، وهو دراسة أعدها مركز تبادل القيم الثقافية بالتعاون مع منظمة الأمم للتربية والثقافة والعلوم (يونسكو)، ونشرته الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر بالقاهرة عام ١٩٧٠. وانظر: الثقافة الإسلامية والحياة المعاصرة، بحوث ودراسات إسلامية - محمد أحمد خلف الله، القاهرة، ١٩٥٥ م.

٨- ومن أجل ذلك فإن الناشئ المسلم، وكل مسلم مطالب بأن يحافظ على وقته وأن يوظفه أحسن توظيف لتحقيق هذه الأهداف العلمية والعملية في الحياة الإنسانية.

وكل من أهمل في استثمار وقته أو ضيع منه شيئاً فيما لا يفيد، فإنه يضيع جزءاً مهماً من عمره وأجزاء مهمة من عمر أمته الإسلامية، ومادام الوقت هو وعاء الحياة الإنسانية فسوف لا يستسيغ مسلم أو غير مسلم أن يبدر هذا الوقت فيما لا يفيد في الدين أو الدنيا.

٩- ولا بد أن ننبه على أن الإسلام الذي دعا إلى طلب العلم والتعمق مع الإخلاص في البحث والدرس لم يترك ذلك دون ضوابط، وإنما ألزم طلاب العلم كما ألزم العلماء بقواعد أخلاقية تحكم أعمالهم في هذا المجال.

ونستطيع أن نشير إلى هذه الضوابط أو إلى بعضها فيما يلي:

أ- أن يكون موضوع البحث أو العلم محققاً لمصلحة من مصالح الدين أو الدنيا، والاضاع الوقت والجهد والمال عبثاً.

ب- وألا يتسبب البحث أو العلم في إلحاق ضرر بالمسلمين أو بأحد من الناس غير المسلمين، أو أن يكون مؤدياً على هذا الضرر.

ج- وأن يقصد الباحث من بحثه وجه الله، أي أن يتوفر للبحث عنصر الإحسان والإخلاص، مع الأمانة.

د- وأن تكون الوسائل المستخدمة في العلم والبحث مما أباح الإسلام ممارستها.

هـ- وأن يبتعد الباحث تماماً عن الغش والتدليس والمبالغة.

و- وأن يتخلى عن الغرور والتعصب للرأي - وهذه آفة العلماء في معظم العصور - وأن ينسب الرأي لصاحبه ولا يستكف عن سؤال العلماء جرياً وراء الحق.

ز- وأن يتسلح بالصبر على مشقات العلم والبحث والدراسة مهما تكن هذه المشقات.

ح- وأن يكون رائده في عمله التعاون مع غيره من الباحثين والدارسين؛ لأن التعاون في مجال العلم يزيده ثراء وعمقاً وفائدة.

ط- وألا يفتر أو يفرح كثيراً بما توصل إليه من نتائج، لأن هذا قد يخرج من الصواب في بعض الأحيان، فضلاً عن أنه خلق نهى عنه الإسلام، كما نهى عن أن ينسب إلى نفسه ما لم يفعل، وذلك في قوله تعالى: ﴿لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا آتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبْنَهُمْ بِمَقَازِعِ مِنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ (سورة آل عمران آية: ١٨٨).

ي- وأن يتجرد في بحثه عن الهوى، لأن إتباع الهوى مهلك والعياذ بالله، وهو في ذات الوقت مضلل عن الوصول إلى الغاية أو

النتائج الحسنة؛ لأن المسلم مطالب دائماً بأن يعمل على إحقاق الحق.
ك- وأن يتحلى بالأناة والتمهل، ولا يتعجل الوصول إلى نتيجة،
فالعجلة دائماً لها عواقب سيئة وبخاصة في البحث والعلم والنبى \$
يقرر أن «العجلة من الشيطان»^(١)، وأن الله يستجيب للمسلم الدعاء
ما لم يعجل الداعي: «يستجاب لأحدكم ما لم يعجل، يقول: دعوت فلم
يستجب لي»^(٢).

هذه أخلاقيات الإسلام في ممارسة البحث العلمي، يجب أن
تحكم أعمال الباحث في كل خطوة من خطواته، بحيث لا يتخلى عن
شيء منها، لأن الإسلام يأمر بها.

١٠- ولم يرض الإسلام للناشئين خصوصاً ولا للمسلمين عموماً
أن يعيشوا حياتهم غير فاعلين أو غير مؤثرين، وإنما أئزهم جميعاً
بأن يعملوا ما وسعهم بأن يعمروا الأرض، وأن يمشوا في مناكبها وأن
يسيروا، وأن ينظروا وأن يتفكروا وأن يتدبروا، وأن يفيدوا مما سخر
الله لهم في هذه الأرض من نعم.

وكيف يتم هذا في العصر الذي نعيشه اليوم عصر الأقمار
الصناعية والصواريخ الفضائية والمشي على كوكب القمر؟

(١) رواد الترمذي بسنده عن عبد المهيم بن عباس بن سهل السامري ونعمانه: «الأناة من الله والعجلة من الشيطان»،
وقال حديث جريب، وقد ضعف علماء الحديث عبد المهيم في حقه. (٢١٨/٣)، ط: الكشي القاهره، دون تاريخ.
(٢) رواد الترمذي بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - وقال: هذا حديث حسن صحيح. (١٣٣/٥) السابق.

كيف يتم هذا دون بحث ودراسة وتعمق في العلم والكشف
والابتكار؟

وهل يليق بالمسلمين أن يظلوا - كحالهم اليوم - عالة على
الغرب في العلم والبحث والتقنية؟

وما الثمن الذي يدفعه المسلمون من حريتهم أولاً، ومن بلدانهم،
ومن مقدراتهم الاقتصادية، ومن كراماتهم وهم راضون بأن يكونوا
عالة على الغرب في العلم والتقنية؟

إن الإسلام يوجب على المسلمين - خير أمة أخرجت للناس -
أن يمارسوا أستاذيتهم بهذا الدين العظيم الخاتم للبشرية كلها: في
قوله تعالى: ﴿ وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ ﴾
(سورة البقرة آية: ١٤٢) ، وهل لذلك طريق إلا البحث والعلم والتقنية؟
ألا هل بلغت؟ اللهم فاشهد.



آداب الجلوس والمجلس والطريق^(١)

المسلم حياته كلها خاضعة تابعة للمنهج الإسلامي الذي تناول كل شأن من شؤون الحياة حتى جلوس المسلم وكيفية مجالسته لإخوانه. فلذا كان المسلم يلتزم بالآداب التالية في جلوسه ومجالسته:

١- إذا أراد أن يجلس فإنه يسلم على أهل المجلس أولاً، ثم يجلس حيث انتهى به المجلس، ولا يقيمن أحداً من مجلسه ليقعد فيه ولا يجلس بين اثنين إلا بإذنهما، لقول الرسول ﷺ: «لا يقيمن أحدكم رجلاً من مجلسه ثم يجلس فيه، ولكن توسعوا أو تضسحوا»^(٢). وكان ابن عمر رضي الله عنهما إذا قام له رجل من مجلسه لم يجلس فيه. وقال جابر بن سمرة - رضي الله عنه - : «كنا إذا أتينا النبي ﷺ جلس أحدنا حيث ينتهي به المجلس»^(٣). ولقول الرسول ﷺ: «لا يحل لرجل أن يفرق بين اثنين إلا بإذنهما»^(٤).

(١) منهاج المسلم، أبو بكر الجزائري، ١٤٠٦هـ.

(٢) مشق عليه.

(٣) أبو داود والترمذي وحسنه.

(٤) أبو داود والترمذي وحسنه.

٢- إذا قام أحد من مجلسه وعاد إليه فهو أحق به لقول الرسول
\$: «إذا قام أحدكم من مجلس ثم رجع إليه فهو أحق به»^(١).
٣- لا يجلس في وسط الحلقة لقول حذيفة: إن الرسول \$ «لعن
من جلس في وسط الحلقة»^(٢).

٤- إذا جلس يراعي الآداب الآتية: أن يجلس وعليه وقار وسكينه،
ولا يشبك بين أصابعه، ولا يعبت بلحيته أو خاتمه، ولا يخلل أسنانه،
أو يدخل إصبعه في أنفه، أو يكثر من البصاق والتنخم، أو يكثر من
العطاس والتأؤب، وليكن مجلسه هادئاً قليل الحركة، وليكن كلامه
منظوماً متزناً. وإذا تحدث فليتحر الصواب، ولا يكثر من الكلام
وليتجنب المزاح والمرء، وأن لا يتحدث بإعجاب عن أهله وأولاده،
أو صناعته أو إنتاجه المادي والأدبي، من شعر أو تأليف، وإذا حدث
غيره أصفى يسمع، غير مفرط في الإعجاب بحديث من يسمعه، وأن
لا يقاطع الكلام أو يطلب إليه إعادته، لأن ذلك يسوء المتحدث.

والمسلم إذ يلتزم هذه الآداب إنما يلتزمها لأمرين: أحدهما
أن لا يؤذي إخوانه بخلقه أو عمله، لأن أذية المسلم حرام؛ «والمسلم
من سلم المسلمون من لسانه ويده». والثاني: أن يجلب محبة إخوانه
ومؤلفتهم، إذ أمر الشارع بالتجانب والمؤالفة بين المسلمين وحث على
ذلك.

٥- إذا أراد الجلوس في الطرقات فإنه يراعي الآداب الآتية:

(١) مسلم

(٢) أبو داود بإسناد حسن.

أ- غض البصر فلا يفتح بصره في مارة من المؤمنات، أو واقفة ببابها أو مستشرفة على شرفات منزلها، أو مطلة على نافذتها لحاجتها، كما لا يرسل نظره حاسداً لأحد، أو زارياً على أحد.

ب- أن يكف أذاه عن المارة من سائر الناس فلا يؤدي أحداً بلسانه ساباً أو شاتماً، أو عاتياً مقبحاً، ولا بيده ضارباً لأكماً ولا سالباً لمال غيره غاصباً، ولا معترضاً في الطريق صاداً المارة، قاطعاً سبيلهم.

ج- أن يرد سلام كل من سلم عليه من المارة إذ أن رد السلام واجب قوله تعالى: ﴿وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا﴾ (سورة النساء آية: ٨٦).

د- أن يأمر بمعروف ترك أمامه، وأهمل شأنه وهو يشاهده إذ هو مسؤول في هذه الحال عن الأمر به، لأن الأمر بالمعروف فريضة على كل مسلم يتعين عليه ولا يسقط إلا بالقيام به ومثاله أن ينادي للصلاة ولا يجيب الحاضرون من أهل المجلس فإنه يجب عليه أن يأمرهم بإجابة المنادي للصلاة إذ هذا من المعروف فلما ترك وجب عليه أن يأمر به، ومثاله آخر أن يمر جائع أو عار فإن عليه أن يطعمه أو يكسوه إن قدر على ذلك وإلا أمر بإطعامه أو كسوته، إذ إطعام الجائع وكسوة العاري من المعروف الذي يجب أن يؤمر به إذا ترك.

هـ- أن ينهي عن كل منكر يشاهده يرتكب أمامه، إذ تغيير المنكر كالأمر بالمعروف وظيفته كل مسلم لقوله \$: «من رأى منكم منكراً فليغيره». ومثاله أن يبني أمامه أحد على آخر فيضربه، أو يسلبه ماله فإنه يجب عليه في هذه الحال أن يغير المنكر فيقف في وجه الظلم

والعدوان في حدود طاقته ووسعه.

و- أن يرشد الضال فلو استرشد أحد في بيان منزل، أو هداية إلى طريق، أو تعريف بأحد من الناس لوجب عليه أن يبين له المنزل، أو يهديه الطريق، أو يعرفه بمن يريد معرفته، كل هذا من آداب الجلوس في الطرقات كأمام المنازل، والدكاكين والمقاهي، أو الساحات العامة والحدائق ونحوها، وذلك لقول الرسول ﷺ: «إياكم والجلوس على الطرقات، فقالوا: ما لنا بد، إنما هي مجالسنا نتحدث فيها، قال: فإذا أبيتم إلا المجلس فأعطوا الطريق حقها، قالوا: وما حق الطريق؟ قال: غض البصر، وكف الأذى، ورد السلام، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وفي بعض الروايات زيادة: وإرشاد الضال»^(١).

ومن آداب الجلوس أن يستغفر الله عند قيامه من مجلسه تكفيراً لما عساه أن يكون قد ألم به في مجلسه، فقد كان ﷺ إذا أراد أن يقوم من المجلس يقول: (سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك). وسئل عن ذلك فقال: «كفارة لما يكون في المجلس»^(٢).

(١) مشفق طايه.

(٢) الترمذي وقال صحيح.



آداب دخول المنزل والخروج منه ^(١)

ينظر الإسلام للمنزل باعتباره مكاناً يأوي إليه الناس ليجدوا فيه الراحة والأمن والطمأنينة ومن ثم فقد شرع للدخول والخروج منه آداباً يتحقق معها كل ذلك، ومن تلك الآداب:

(أ) إلقاء السلام: وذلك لأن السلام هو تحية أهل الجنة. قال تعالى: ﴿دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ﴾ (سورة يونس آية: ١٠) بل سمي الله تعالى الجنة دار السلام، لما في السلام من الراحة والطمأنينة، حيث أن سلام يحمل في طياته كل الخير والا لما كان جزاء أهل الجنة.

وكيفية السلام أن يقول: (السلام عليكم ورحمة الله وبركاته) ويجاب عليه بـ (وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته) بصيغة الجمع كذلك، كما ورد في حديث عائشة - رضي الله عنها - قالت: قال لي رسول الله ﷺ: «هذا جبريل يقرأ عليكم السلام»، قال: (وعليه السلام ورحمة الله وبركاته).

(ب) ذكر الله تعالى: فينبغي لداخل البيت أن يسمي الله تعالى، لأن الشيطان لا يقاء له مع اسم الله تعالى، وإذا كان المنزل يراد منه

(١) مجلة شهد، العدد (١١)، يونيو ٢٠٠٥م.

أن يكون مكاناً للراحة والطمأنينة، فلا يمكن أن يحصل ذلك مع بقاء الشيطان الذي يسعى لإضلال بني آدم، قال تعالى: ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ﴾ (سورة فاطر آية: ٦) ولكن أخبر الله سبحانه بأن السلاح الذي يواجهه به هذا العدو هو ذكره سبحانه وتعالى: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نِزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (سورة فصلت آية: ٢٦)

وفي الحديث عن جابر - رضي الله عنه - أنه سمع النبي \$ يقول: «إذا دخل الرجل بيته فذكر الله عز وجل عند دخوله وعند طعامه قال الشيطان: لا مبيت لكم ولا عشاء. فإذا دخل ولم يذكر الله قال: أدركتم المبيت، وإن لم يذكر الله عند طعامه قال الشيطان: أدركتم المبيت والعشاء.» وقد علمنا رسول الله \$ ذكراً دخول المنزل وهو: «اللهم أني أسألك خير المولج وخير المخرج، بسم الله ولجنا وبسم الله خرجنا، وعلى الله ربنا توكلنا، وأما إذا أراد الإنسان أن يخرج من بيته فيسلم على أهله، ثم يخرج متزيناً متستراً، ثم يذكر دعاء الخروج من المنزل وهو: (بسم الله أمنت بالله واعتصمت بالله، وتوكلت على الله، اللهم إني أعوذ بك أن أضل أو أضل، أو أذل أو أذل، أو أظلم أو أظلم، أو أجهل أو يجهل علي) وعن أنس - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله \$: «من قال - يعني إذا خرج من بيته - بسم الله توكلت على الله ولا حول ولا قوة إلا بالله، يقال

له: كُفيت ووقيت وهديت، وتنحي عنه الشياطين، وفي رواية أبي داود:
«يقول - يعني الشيطان - لشيطان آخر: كيف لك برجل قد هدي
وكفي ووقفي؟».





التعامل مع الحي الذي يسكن فيه^(١)

كل مكان يعيش فيه المسلم يجد نفسه مسؤولاً أمام الله عنه نوعاً من المسؤولية، تصغر أو تكبر، تبعاً لظروف المكان ولمكانة المسلم في هذا المكان.

وقد رأينا فيما سلف مسؤولية الناشئ عن بيته ومسجده ومعهد الذي يتعلم فيه، وأوضحنا مدى ما يجب عليه نحو هذه الأماكن من وظائف.

وكذلك الشأن في الحي الذي يعيش فيه، لا بد أن تكون عليه مسؤولية، وأن يؤدي نحوه ووظائف بعينها، وتلك من أبرز إيجابيات التربية الإسلامية للناشئين وللكبار على السواء.

ومعنى ذلك أن الإسلام لا يعفي أحداً من المسلمين من مسؤولية من نوع ما، وإنما يحمله هذه المسؤولية منذ أن يعي ويكون أهلاً لتحمل المسؤولية، فيشبه مقدرراً لواجباته حريصاً على أدائها، عارفاً لحقوقه نحوها قادراً على ممارسة حقوقه وأداء واجباته.

وقد سبق أن أشرنا في هذا الكتاب إلى أن التمتع بالحقوق

(١) تربية الناشئ المسلم، الدكتور علي عبدالحليم محمود، ط٢، ١٤١٣هـ/١٩٩٢م.

يستوجب القيام بأداء الواجبات، والاعاش الناس كسالى متواكلين، لا هم لهم إلا أن يأكلوا ويتمتعوا كما تفعل الأنعام، كما أشرنا إلى أن أداء الواجبات دون ممارسة الحقوق ظلم للإنسان وقهر لإرادته، وسلب لكثير من حرياته التي كفلها له الإسلام.

أقول هذا لأؤكد أن الحي الذي يعيش فيه المسلم ناشئاً أو كبيراً، هذا الحي له من الحقوق على ساكنيه، ما ينعكس واجباً عليه، وذلك عدل اجتماعي من شأنه أن يحقق التوازن والتعاون والتكافل الذي ينشده الإسلام في تشريعاته الاجتماعية كلها.

إن المكان نفسه - فضلاً عن أهله - له على الناشئ المسلم أو على المسلمين عموماً حقوق يجب أن ترعى - وهي بالنسبة للمسلم واجبات يجب أن تؤدي.

وهذه الواجبات في تصوري هي:

١- الرعاية.

٢- والتنمية.

٣- والتعاون والتناصر.

ولتوضيح هذه الواجبات نقول:

١- الرعاية،

ومعناها أن المسلم يجب أن يربي من نشأته، وأن يعود على رعاية



المكان الذي يقع فيه بيته، سواء كان ذلك المكان هو الشارع أم المرقق العام كحديقة أو غيرها.

وهذه الرعاية تتمثل في مفردات أساسية من أهمها ما يلي:

أولاً: النظافة

وهي في مفهومها السلبي تعني ألا يتسبب في تقدير مكان ما لأي سبب من الأسباب، وفي مفهومها الإيجابي تعني أن يعمل على تنظيف المكان إسهاماً منه في رعايته وذلك في الإسلام مندوب إليه، كما نص على ذلك الحديث النبوي الذي ذكرناه في التربية الإسلامية الجمالية: «إن الله جميل يحب الجمال»^(١)، والحديث النبوي الآخر الذي رواه الترمذي: «إن الله نظيف يحب النظافة»^(٢).

وروى الترمذي بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال:

قال النبي ﷺ: «بينما رجل يمشي في الطريق إذ وجد غصن شوك فأخذه، فشكر الله له فغفر له».

وروى البخاري بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال:

قال رسول الله ﷺ: «الإيمان بضع وستون - أو: وسبعون شعبة - أفضلها لا إله إلا الله، وأدناها إماطة الأذى عن الطريق، والحياء شعبة من الإيمان».

(١) الترمذي، سننه، باب الإيمان.

(٢) السابق، باب الأذى.

وروى الترمذي بسنده عن سعد بن أبي وقاص - رضي الله عنه
- عن النبي ﷺ أنه قال: «إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب
النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود، فنظفوا أنفسكم - أو
- نظفوا أنفسكم».

ثانياً: النظام والتنسيق:

وذلك أن المسلم مطالب دائماً بأن ينظم ما حوله، وهذا النظام
في مفهومه السلبي - كذلك - يعني ألا يتسبب المسلم في إفساد نظام
وجده لأي مكان وجد فيه، وفي مفهومه الإيجابي يعني أن يمارس
الإنسان تنظيم المكان الذي يوجد فيه وترتيبه على النحو الذي يجعله
جميلاً ومنسقاً ونظيفاً، وقد سبق أن ذكرنا الأحاديث النبوية الداعية
إلى الجمال والنظافة.

والنظام والتنسيق جمال، وقد قلنا فيما سبق إن الجمال صفة
تلاحظ في الأشياء وتبعث في النفس سروراً ورضاً، والمسلم مطالب بأن
يعمل على أن يبعث في نفوس الناس السرور والرضا؛ لأنه مطالب بأن
يحب لأخيه ما يحب لنفسه.

إن الناشئين إذا التزموا بذلك، فإن المرافق العامة كلها في الحي
الذي يسكن فيه لن يحدث فيها خلل أو إتلاف - على نحو ما يشاهد
كثيراً - وهذا يوفر على المجتمع جهوداً ضخمة وأموالاً كثيرة، ويربي
الناشئين على حب النظام والترتيب والتنسيق والجمال.

٢- والتنمية لهذا الحي:

ونعني بها أن يربى الناشئ على أساس أنه مسؤول عن بذل جهود مناسبة، ثقافية واجتماعية وعملية ميدانية، لكي يزيد بذلك من قدرة الناس على استغلال ما يتاح لهم من مرافق عامة - حدائق ومنتزهات ومكتبات وأندية ووسائل مواصلات واتصالات، وشوارع وغيرها - على أحسن وجه ممكن، ليتحقق للناس من وراء ذلك أكبر قدر من الفائدة التي تعود عليهم بالسعادة في الدنيا والآخرة.

إن كل ما في الحي أو الحلة من مرافق عامة هو في الحقيقة ملك للمجتمع كله لا للحكومة القائمة، لأن الحكومات ورجالها في تغير مستمر، وهم ليسوا مالكين على وجه الحقيقة وإنما رعاة يحافظون وينظمون، أما المالك الحقيقي فهم الناس عموماً.

والناشئ المسلم مسؤول - أمام الله سبحانه - ومن خلال ما تضمنه نظام الإسلام ومنهجه الشامل للحياة كلها عن أن يسهم في تنمية هذه المرافق بأن يعمل ما بوسعته على المحافظة عليها لكي تؤدي وظائفها بكفاية، وأن يزيد من قدرتها وعطائها على مر الأيام، وما يكون ذلك إلا بالمحافظة عليها ودعمها بكل ما تحتاج إليه مما يستطيع الناس أن يقوموا به.

إن الإسلام يطبع المسلمين جميعاً على هذه الأخلاق ويطالبهم دائماً بالتمسك بها انطلاقاً من أنه يطالبهم بممارسة الأمر بالمعروف

والنهي عن المنكر، والإحسان، والعمل على ما يجلب للمسلمين مصلحة أو يدفع عنهم ضرراً في دينهم ودنياهم.

والأحاديث النبوية الشريفة في ذلك كثيرة نذكر منها ما يلي:

روى الإمام مسلم بسنده عن أبي موسى - رضي الله عنه - عن النبي \$ قال: «إذا مر أحدكم في مسجدنا أو في سوقنا ومعه نبل، فليمسك على نصالها بكفه أن يصيب أحداً من المسلمين منها بشيء». أو قال: «ليقبض على نصالها». وفي رواية للحديث لجابر - رضي الله عنه - : «... كي لا يחדش مسلماً».

وروى مسلم بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: يقول أبو القاسم \$: «من أشار إلى أخيه بحديدة فإن الملائكة تلعنه حتى يدعه، وإن كان أخاه لأبيه وأمه».

وروى مسلم بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله \$: «لا يشير أحدكم إلى أخيه بالسلاح، فإنه لا يدري أحدكم لعل الشيطان ينزع في يده فيقع في حفرة من النار».

وروى مسلم بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله \$: «مر رجل بغصن شجرة على ظهر طريق فقال: واللّه لأنحين هذا عن المسلمين لا يؤذيهم، فأدخل الجنة».

وروى مسلم بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال:



رسول الله ﷺ : «لقد رأيت رجلاً يتقلب في الجنة في شجرة قطعها من ظهر الطريق كانت تؤذي الناس».

وما هذه الأحاديث النبوية الشريفة وغيرها مما يدعو إلى فعل الخير وترك الشر، إلا تلميح حقيقية للمجتمع بتحقيق مصالحه ومقاومة مفسده.

٢- التعاون والتناصر:

وكذلك يربي الإسلام المسلمين عموماً والناشئين خصوصاً على التعاون في القيام بكل عمل يحقق مصلحة للمسلمين أو يدفع عنهم مضرة، وذلك أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش وحده في غنى عن الناس بحال من الأحوال.

وما دام الإنسان محتاجاً إلى غيره من الناس بالضرورة، فهم كذلك محتاجون إليه، ولا يتم تبادل الاستجابة لتغطية هذه الحاجات إلا بالتعاون.

والإسلام الحنيف قد قيد التعاون بقيد إنساني رفيع القدر عالي القيمة، إذ شرط فيه أن يكون تعاوناً على البر والتقوى، وحرمة إن كان تعاوناً على الإثم والعدوان، قال الله تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (سورة المائدة آية: ٢).

قال القرطبي: هو أمر لجميع الخلق بالتعاون على البر والتقوى، أي ليعن بعضكم بعضاً، وتحاثوا على ما أمر الله تعالى وأعملوا به، وانتهوا عما نهى الله عنه وامتنعوا عنه، وهذا موافق لما روي عن النبي ﷺ أنه قال: «الدال على الخير كفاعله»، وقد قيل: الدال على الشر كصانعه..

وقال الماوردي: نذب الله سبحانه إلى التعاون بالبر وقرنه بالتقوى له؛ لأن في التقوى رضا الله تعالى، وفي البر رضا الناس، ومن جمع بين رضا الله ورضا الناس فقد تمت سعادته وعمت نعمته.

وقال ابن خويز منداد في أحكامه: والتعاون على البر والتقوى يكون بوجوه:

- فواجب على العالم أن يعين الناس بعلمه.

- ويعينهم الفني بماله.

- والشجاع بشجاعته في سبيل الله.

وأن يكون المسلمون متظاهرين كاليد الواحدة: «المؤمنون تكافأ

دماؤهم، ويسعى بذمتهم أدناهم، وهم يد على من سواهم».

ويجب الإعراض عن المتعدي، وترك النصره له، ورده عما هو

عليه.

ثم نهى فقال تعالى: ﴿وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ .



والإثم هو الحكم اللاحق عن الجرائم، وعن العدوان وهو ظلم الناس، ثم أمر بالتقوى وتوعد وتوعداً مجملاً فقال تعالى: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (١).

وقال تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)﴾ قال الإمام الشافعي: إن الناس أو أكثرهم في غفلة عن تدبر هذه السورة.

والتواصي بالحق تعاون عليه، والتواصي بالصبر تعاون عليه كذلك، وكلاهما يقوي الروابط بين الناس.

وإن هذا التعاون والتناصر هو الذي يفرس المحبة بين المسلمين، روى الإمام مسلم بسنده عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «إياكم والظن، فإن الظن أكذب الحديث، ولا تجسسوا، ولا تحسسوا، ولا تنافسوا، ولا تحاسدوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا، وكونوا عباد الله إخواناً».

إن الناشئين يجب أن يتعاونوا فيما بينهم على أي عمل فيه صالح الناس في الحي الذي يعيشون فيه، وصور التعاون في الحي كثيرة نذكر منها ما يلي:

أ- التعاون فيما بين الناشئين على القيام بالأعمال التي تصون المرافق العامة وتحفظها وتمكنها من أداء وظيفتها.

(١) الفطحي - الجامع لأحكام القرآن - (٤٧/٦).

ب- والتعاون على تنظيف هذه المرافق العامة وتنظيمها لتبدو جميلة نظيفة سارة للناظرين.

ج- والتناصر بين الناشئين على حماية هذه المرافق العامة من عبث العابثين.

إن هذه الأنواع من التعاون لو ربي عليها الناشؤون، مستجيبين في ذلك لما أمرهم الإسلام به، لاستطاعوا أن يجنبوا مرافقهم العامة كثيراً من صور الخلل والفساد التي تشاهد كثيراً، ولا يكون لها سبب أو أسباب أقوى من السلبية والتواكل وعدم الاهتمام وسوء الفهم، وكل ذلك عالجه الإسلام ونهى عنه، وأقام في مكانه التعاون على البر والتقوى، ومنع التعاون على الإثم والعدوان، حماية للمجتمع ولمرافقه العامة، واحتراماً عميقاً لإنسانية الإنسان أن تقع حواسه على ما يؤذيه أو يسئ إلى ذوقه وحسه الجماعي.



القسم الرابع
آداب وفنون التعامل
مع الحيوان والأشياء العامة



الأدب في التعامل مع الحيوان^(١)

المسلم يعتبر أغلب الحيوانات خلقاً محترماً فيرحمها برحمة الله تعالى ويلتزم نحوها بالأداب التالية:

١- إطعامها وسقيها إذا جاءت وعطشت لقول الرسول عليه أزكى السلام: «في كل ذات كبد أجر». وقوله: «من لا يرحم»^(٢). وقوله: «ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء».

٢- رحمتها والإشفاق عليها لقول الرسول الكريم \$ لما رآهم قد اتخذوا حيواناً - طيراً - غرضاً (هدفاً) يرمونه بسهامهم: «لعن الله من اتخذ شيئاً فيه روح غرضاً»^(٣). ونهيه \$ عن صبر البهائم أي حبسها للقتل وقوله \$: «من فجع هذه بولدها؟ ردوا عليها ولدها إليها». قاله لما رأى الحمرة - طائر - تحوم تطلب أفراخها التي أخذها الصحابة من عشها^(٤).

٣- إراحتها عند ذبحها أو قتلها لقوله \$: «إن الله كتب الإحسان على كل شيء فإذا قتلتم فأحسنوا القتل، وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبح».

(١) منهاج المسلم، أبو بكر الجزائري، ١٤٠٦هـ.

(٢) مشق طرية.

(٣) أبو داود بإسناد صحيح.

(٤) مسلم.

وليرح أحدكم ذبيحته وليحد شفرته»^(١).

٤- عدم تعذيبها بأي نوع من أنواع العذاب سواء كان بتجويعها، أو ضربها أو بتحميلها ما لا تطيق، أو بالمثلثة بها، أو حرقها بالنار وذلك لقول الرسول ﷺ: «دخلت امرأة النار في هرة حبستها حتى ماتت فدخلت فيها النار فلا هي أظعمتها وسقتها إذ حبستها ولا هي تركتها تأكل من خشاش الأرض»^(٢).

وقدمر - عليه الصلاة والسلام - بقرية نمل - موضع نمل -
- وقد أحرقت فقال: «إنا لا نبغي أن يعذب بالنار إلا رب النار»^(٣) -
يعني الله عز وجل - .

٥- إباحة قتل المؤذي منها كالكلب العقور والذئب والحية والعقرب والفأر وما إلى هذا لقول الرسول عليه أذكي السلام: «خمس فواسق تقتلن في الحل والحرم: الحية والغراب الأبقع والفأرة والكلب العقور لحديا»^(٤). كما صح عنه كذلك قتل العقرب ولعنها.

٦- جواز وسم النعم في أذنها للمصلحة، إذ رثي ﷺ يسم بيده الشريفة إبل الصدقة. أما غير النعم وهي الإبل والغنم والبقر من سائر الحيوان فلا يجوز وسمه لقوله ﷺ قد رأى حماراً موسوماً في

(١) البخاري.

(٢) أبو داود، صحيح.

(٣) مسلم.

(٤) مسلم.

وجهه: «لن الله من سوم هذا في وجهه»^(١).

٧- معرفة حق الله فيها بأداء زكاتها مما يزكى.

٨- عدم التشاغل بها عن طاعة الله أو اللهو بها عن ذكره

لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ﴾ (سورة المنافقون آية: ٩).

ولقول الرسول - عليه الصلاة والسلام - في الخيل: «الخيل ثلاثة: لرجل أجر، ولرجل ستر، وعلى رجل وزر، فأما الذي له أجر فرجل ربطها في سبيل الله فأطال طيلها في المرح أو روضة فما أصابت في طيلها ذلك في المرح والروضة كان له حسنات، ولو أنها قطعت طيلها فاستنت شرفاً أو شرفين كانت آثارها وأرواثها حسنات له، وهي لذلك الرجل أجر، ورجل ربطها تغنياً وتعوضاً ولم ينس حق الله في رقابها ولا ظهورها فهي له ستر، ورجل ربطها فخراً ورياء وتواها فهي عليه وزر»^(٢).

فهذه جملة من الآداب يراعيها المسلم إزاء الحيوان طاعة لله ولسونه \$ ، وعملاً بما تأمر به شريعة الإسلام. شريعة الحرمة! شريعة الخير العام لكل مخلوق من إنسان أو حيوان.

(١) المنافقون

(٢) البخاري



التعامل مع الوقت^(١)

الوقت قيمة أساسية وعظيمة في حياة الإنسان عموماً، وأكثر الناس شكو من ضيق الوقت وقصره هم الذين يستغلون الوقت أسوأ استغلال، وهناك بعض التوجيهات العامة في التعامل مع الزمن وهي:

- ١- احرص على شراء حاجياتك من مكان واحد، وفي وقت واحد وبكميات كافية حتى لا تعود للشراء في وقت قريب، ومثل ذلك المدارس والعلاج والمنتزهات.

- ٢- بالنسبة للعمل الوظيفي قسمه تقسيماً دقيقاً وحافظ على هذا التقسيم وكذلك بالنسبة لوقت المذاكرة والدراسة.

- ٣- بالنسبة للزيارات منك أو إليك، احرص على أن تكون بموعد سابق وبقدر الحاجة منها وأن تقضي وقتها بما يفيد.

- ٤- بالنسبة للانتقال من مكان إلى آخر فليكن بأكثر الوسائل توفيراً للوقت والمال والجهد ويمكنك إنجاز بعض الأعمال أثناء انتقالك بالطائرة أو القطار أو الحافلة والافاجعله فرصة للراحة والنوم استعداداً لما بعد السفر من أعمال.. وحرص على الحجز قبل

(١) أسرار النجاح والتفوق، أحمد سامح بانويلان، ط١، ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م.

السفر بوقت كافٍ وبخاصة في المواسم.

٥- فترات الانتظار الاضطرارية مثل الانتظار عند الإشارة أو الطبيب أو انتظار الضيوف يضع فيها كثير من الوقت احرض عليه واستفد منه في القراءة أو الكتابة أو الذكر والتفكير وترتيب مواعيدك والالتزام بها.

٦- اجعل في برنامجك أوقاتاً خاصة للتطوير الذاتي من خلال القراءة والدراسة وأخذ دورات تخصصية مناسبة والاعتكاف للعبادة وصيام النوافل.

٧- اجعل في برنامجك أوقاتاً خاصة للترفيه والتنزه المشروع، وإذا أحسن الاستفادة من هذه الأوقات وبالقدر المناسب كان له أكبر الأثر في تنشيط النفس وإزالة ما قد يصيبها من كلال وملل وسأم.

٨- لا تتردد في استعمال قوله تعالى: ﴿فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا فِيهَا أَحَدًا فَلَا تَدْخُلُوهَا حَتَّى يُؤْذَنَ لَكُمْ وَإِنْ قِيلَ لَكُمْ ارْجِعُوا فَارْجِعُوا هُوَ أَزْكَى لَكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ (سورة النور آية: ٢٨). وفي الرد بكلمة «لا» عندما يتسلط الفارغون لإضاعة وقتك والقضاء على أثمان ما تملك.

٩- احذر من ضياع حياتك أمام وسائل الترفيه بل كن حازماً في ضبط ذلك خصوصاً مع أطفالك ومن تعولهم وعودهم على احترام النظام والترتيب لحياتهم باستغلال الوقت وتحمل المسؤولية.

١٠- ضع علبة احتياطية لمفاتيحك يسهل الوصول إليها وبعيدة عن متناول الأطفال والفضوليين، ورتب ما تحمله من مفاتيح كل مجموعة في ميدالية خاصة لأن كثيراً من الأوقات تضيق في البحث عن المفاتيح وربما كسرت الأبواب وتعطلت المصانع.



التعامل مع الفشل ^(١)

- الأمر الأول: الذي يجب فعله عند الشعور بالفشل أو اختلاط أحاسيسه، الاسترجاع وهو قولك: إنا لله وإنا إليه راجعون، لا حول ولا قوة إلا بالله، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ سورة البقرة آية: (١٥٦).
- الأمر الثاني: اطرِد مشاعر القلق والحزن وخيبة الأمل، وواجه الفشل بنفس واثقة من رحمة الله وعدله وتوفيقه وحكمته.
- الأمر الثالث: تذكر نعم الله عليك وما حباكَ من الصحة والمال وغيرها من النعم التي لا تحصى ولا تعد.
- الأمر الرابع: حلل الفشل ونتائجه والأسباب التي قادت إليه لأن تحليل الفشل وأسبابه ونتائجه تعرف الإنسان على بعض مكامن القوة والضعف وتجعل الإنسان أقدر على المواجهة في الحاضر والمستقبل.
- الأمر الخامس: فكر بإيجابية وانظر إلى الأمور بمنظار الأمل وضع نفسك دائماً موضع النقد والانتهاج، ولا تعلق أسباب

(١) قدم العلاج، موسى بن راشد الهمداني، ط١، ١٤٢٤هـ/٢٠٠٣م.



فشك على الآخرين وانظر إلى الأمور الإيجابية في فشك.

• الأمر السادس: لا تيأس من المحاولة الدائمة والمستمرة في اكتشاف الطرق والوسائل التي تحول فشك إلى انتصار.

• الأمر السابع: تذكر أن مساعدة الآخرين والوقوف معهم وتخفض ألامهم ومصائبهم وقضاء حاجاتهم نه أثر نفسي رائع، ويمثل لك مصدراً من مصادر الخير والحسنات والأجر وينبوعاً من ينابيع السعادة.





كيف يمكن أن نتعامل مع ضغوط العمل اليومية؟^(١)

يمر الإنسان بالعديد من المواقف في اليوم الواحد، سواءً كانت هذه المواقف في المنزل، أم في العمل أم مع الأصدقاء. وهذه المواقف إذا صعب التعامل معها أو التفكير في الوصول إلى حلول لها، ربما تؤدي إلى الشعور بالضغط، وأحياناً كثيرة يكون لدى الإنسان الجواب أو الحل، ولكن لا يكون لديه الوقت الكافي. وأحياناً يكون لديه الوقت، ولكن متطلبات أخرى تظهر. ومن أكثر المواقف التي يمكن أن تسبب ضغطاً على الإنسان، وتؤثر في باقي جوانب حياته، هي المواقف المتعلقة بضغط العلم.

ومن أفضل الطرق لتحسين الشعور بالالتزام والدافعية لدى الموظف، مساعدته على التعرف إلى الضغوط التي يمر بها، سواءً أكان في العمل أم في حياته الشخصية. وكيفية إدارة هذه الضغوط. فعلى سبيل المثال، الإحصاءات تشير إلى أنه في بريطانيا نصف مليون موظف يعانون ضغطاً لها علاقة بالمهنة، وفي المقابل هناك ٦,٥ مليون يوم ضائع بسبب الأمراض التي تسببها ضغوط العمل. كما أن هناك دراسة أخرى وجدت أن ٨٦٪ من الموظفين ذكروا أن

(١) مجلة زهرة الخرج، العدد (١٢٧٤)، العدد ٤/٧/٢٢ - ٢٠٢٠م



ضغوط العمل هي مشكلة في مؤسساتهم بينما ٣٦٪ ذكروا أن ضغوط العمل هي قضية خطيرة ومهمة في المؤسسة.

بالطبع، هناك علاقة بين ضغوط العمل وإنتاجية المؤسسة. فإذا كانت المؤسسة ستخسر ملايين الأيام بسبب الإجازات التي يحصل عليها الموظف، بسبب المرض الذي له علاقة بضغط العمل، وقلة الإنتاج السنوي، وخدمة العملاء غير الجيدة، والمشكلات الأخلاقية التي يمكن أن تترتب على ذلك، كل ذلك يدعو إلى النظر إلى هذا الموضوع بشيء من الجدية. وربما أفضل اقتراح هنا، أن يتعلم الموظف كيف يدير الأعباء المهنية لديه، وكيف يمكن أن يعمل التوازن بين حياته العملية وحياته الشخصية. وكل ذلك لا يمكن أن يقوم به الموظف بمفرده، إنما الموظف والمؤسسة معاً.

أحد الأمور التي ننصح بها في هذا المجال، هو أن يتوجه الموظف إلى البرامج التدريبية الخفيفة لتعلم المهارات العملية غير الثقيلة، مثل ورش عمل لتعلم التنفس. لأننا نولد ونتعلم كل شيء، ولكن لا أحد يعلمنا كيف نتنفس بالشكل الصحيح، فالتنفس، أي وصول الأوكسجين إلى المخ، هو الذي يوجه العقل إلى التعامل مع الضغط بالشكل الصحيح، أو القيام بالتمارين الرياضية، وأبسطها المشي الذي يرخي الأعصاب ويشد العضلات ويساعد على الاسترخاء في الوقت ذاته. وإذا كان الشخص يقوم بكل ذلك، ولا يزال يعاني



ضغوط العمل، ما قد يعني أنه وعقله يقاومان أي سبيل للاسترخاء، أو أن يكون لديه الشعور بعدم الثقة بأي وسيلة يمكن أن تساعد، فهي هذه الحالة، ربما عليه أن يحضر دورة تدريبية في كيفية التعامل مع أعباء العمل، أو برنامجاً عملياً في الموازنة بين العمل والمنزل.



كيف نتعامل مع الألم؟^(١)

إذا تعودنا تجاهل الألم، أو تناول المسكنات المتداولة لإسكاته، فإن ذلك يفوت علينا فرصة قراءة الرسائل المهمة التي ترسلها إلينا تلك الوخزات المزعجة، وعندما يحدث ذلك، فإن قدرتنا على فهم الألم والتعامل معه يتعطلان، ويؤثران سلباً في حالتنا العامة.

يقول الدكتور مايكل دوبوا، مدير مركز الأبحاث الخاصة بالألم، في جامعة نيويورك، إن الألم الحاد مهم، لأنه إشارة يرسلها الجهاز العصبي المحيطي إلى الدماغ، يقول فيها إن هناك شيئاً على غير ما يرام. إنه الإنذار الذي يطلقه النظام المسؤول عن الحفاظ على الجسم، ومن دونه لا يمكننا أن نعرف متى نكون في خطر.

إن تعلم كيفية حل «شفرة» هذه الرسائل، هو مفتاح التعامل الصحيح مع الألم، والسيطرة عليه مهمة أيضاً، فالألم يؤثر في شهيتنا، ونوعية نومنا ومستويات الطاقة لدينا. ولكن كلما عرفنا المزيد عن محنتنا، كلما تمكنا من التعامل معها بشكل أفضل.

والمعروف أن الألم الجسدي هو أكثر الأسباب شيوعاً لزيارة الأطباء، وهناك ملايين من الناس يعانون آلاماً مزمنة، ويميل

(١) مجلة زهرة الخرج، العدد (١٢٥٤)، العدد ٢٧٥/٥، ص ٢٠٠م.



الكثيرون، للأسف، على معالجة الأعراض، ويتجاهلون المصدر. ويقول الدكتور سكوت دني، الاختصاصي الأمريكي في المعالجة باليدين ووخز الإبر، إنه يتم تدريبنا على الاعتقاد بوجود إيقاف الألم فقط، ولكننا نحتاج إلى أن نتعلم كيف نحدد سبب وحقيقة هذا الألم، ولا يمكننا أن نفعل ذلك إذا طمسنا ألماً بعشرات المسكنات، وتحول في النهاية على حالة مزمنة.

إن الخطوة الأولى لحل شفرة الرسالة التي يبعتها الجسم، هي تحديد نوعية الألم الذي تشعر به، فالألم الحاد مثلاً له سبب معروف، مثل حصي الكليتين، أو آلام الولادة، وهو يختفي بسرعة بعد زوال السبب، أما الألم المزمن المعتدل الذي يدوم شهراً أو سنتين فيكون سببه، عادة ضرر لحق بالجهاز العصبي، مثل آلام الظهر، الرأس أو المفاصل.

ويقترح الدكتور دني تخصيص مفكرة للألم، يمكنك أن تدون فيها كل ما يتعلق بالمشكلة، فتصف مثلاً، وبالتفصيل، مدى انزعاجك، الوقت الذي شعرت فيه بالألم، مدى حدته، ماذا كنت تفعل عندما شعرت به، وما نوع الدواء الذي تناولته للسيطرة عليه. كل ذلك يمكن أن يساعد على إظهار نماذج متكررة أو عوامل مساهمة تكون مفيدة للأطباء الذين سيشرّفون على علاجك.

عندما تتعلم لغة الألم، يحين الوقت لإيجاد الطريقة المناسبة

لتخفيفه. ويعتقد الدكتور دني أن التوجه الذي يعتمد طرقاً علاجية متعددة، هو أفضل طريقة للتعامل مع الألم. فالألم مشكلة ذات عوامل متعددة، وتحتاج إلى عدة طرق مختلفة لمعالجتها.

إذا كان الألم معتدلاً ومزمناً، يستحسن الجمع بين الأدوية والعلاجات الأخرى، مثل العلاج باليدين، وخز الإبر، اليوغا، والتدليك، ويقدم اختصاصيو العلاج الطبيعي بعض النائح للأشخاص الذين يعانون أكثر أنواع الألم شيوعاً مثل:

- آلام المفاصل: يفيد تناول أحماض أوميغا - ٣ الدهنية، إما عن طريق الأقراص أو عن طريق الأطعمة مثل الأسماك الدهنية، كالسالمون والتونة والترويت، فهي تخفف من آلام المفاصل، وكذلك غالباً ما تستخدم أعشاب مثل عرق السوس والزنجبيل الكركم لعلاج هذه الآلام.

ومن المفيد في حالات التهاب المفاصل، أن يصوم الفرد صياماً علاجياً، يمنح الجسم فرصة للتخلص من السموم، ويريحة من مضار الطعام التي يمكن أن تسبب التهابات المفاصل.

- الغثيان واضطرابات المعدة: يمكن تناول الزنجبيل نيئاً أو على شكل أقراص، فهو يفيد لعلاج التهابات واضطرابات المعدة. كذلك فإن البابونج يفيد لتخفيف التشنجات المعوية.



- الآلام الحادة الثانوية: تكون العلاجات الموضعية المعتمدة على الأعشاب، فاعلة جداً في هذه الحالات، ومعظم المراهم تحتوي على عناصر نباتية مثل الكابسيسين الموجود في الفلفل، وهي تخفف الألم عند دهن المناطق المؤلمة بها. ويستخدم الأوكالبتوس في مراهم علاج المفاصل والعضلات المؤلمة. أما هلام الصبار، فهو معروف بفاعليته في التخفيف من آلام الحروق والتسريع في شفائها.

من جهة ثانية، لابد من تأكيد الدور الكبير الذي تلعبه التغذية الجيدة على مستوى التعامل مع الألم، فمن المعروف أن حجم الألم الذي تشعر به، وكيفية شعورك به، يتأثران بكمياء جسمك، وكلما كانت هذه الكيمياء صحية، كلما انخفضت نسبة الانزعاج الذي يمكن أن تشعر به.

وغالباً ما ينصح الاختصاصيون بتناول أقراص فيتاميني C وE وزنك وسيلينيوم، وجميعها تقوي الجهاز المناعي في الجسم. وبما أن بروتينات اللحوم تلعب دوراً في التسبب في آلام المفاصل، ينصح بعض الأطباء باعتماد نظام غذائي نباتي، مع مراعاة تفادي بعض الخضار مثل الطماطم والباذنجان والفلفل.

ويجب تأكيد صحة مقولة إن زيادة الوزن تفاهم آلام الظهر. فالكيلوغرامات الزائدة تشكل ضغطاً إضافياً على العمود الفقري وعضلات الظهر، إن ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على تخفيف

الوزن وعلى تقوية عضلات الظهر. والواقع أن كل استجابة تتضمن حركة نشطة في مواجهة الألم، يمكن أن تقيد في تخفيفه، فالجانب النفساني المعقد للألم يمكن أن يقود إلى ما يشبه الجمود. إذ يحجم المرضى عن طلب العون ويلقون باللوم على أنفسهم، ويعملون على تشخيص حالتهم بأنفسهم. وتكون النتيجة عدم حصولهم على العلاج المناسب، وخروج الألم عن السيطرة، وغالباً ما يرافق ذلك حالات من الاكتئاب.

من هنا يؤكد الاختصاصيون ضرورة عدم تجاهل الألم مهما كان مصدره، ولا بد من استشارة الطبيب إذا استمر الألم المعتدل أكثر من يوم أو يومين.

أهم العلاجات الطبيعية لتخفيف الألم

١- التدليك: يؤثر في مسار إشارات الألم نحو الدماغ، وذلك لأن الجلد الذي يتم تدليكه يرسل موجات من نوع آخر في المسارات نفسها. والتدليك طريقة ممتازة للتخفيف من التوترات، التي يمكن أن تتجمع في العضلات وتسبب انخفاضاً في نسبة الدم والعناصر الغذائية التي تصل إلى الأنسجة، ما يزيد من حدة الألم ومدته. التدليك يخفف إذن من التوترات العضلية، وينشط عملية التخلص من الفضلات الناتجة عن الأيض، ويعزز وصول العناصر الغذائية الضرورية لشفاء الأنسجة، وكل ذلك مهم جداً لتخفيف الألم.



٢- التنفس العميق: التنفس العميق الذي يتضمن حركة الحجاب الحاجز، يتوافق مع إيقاع الجسم الطبيعي ويسهل الوصول إلى الأتزان البدني.

٣- الوخز بالإبر: تقوم هذه الطريقة على استخدام إبر دقيقة تفرز في نقاط محددة تقع على مسارات الطاقة في الجسم. ويمكن أن تساعد على وقف إرسال إشارات الألم.

٤- العلاج بالماء: يتضمن هذا العلاج برنامجاً من التمارين الخفيفة التي تنفذ داخل الماء، وهو يساعد على تقوية العضلات السليمة وعلى تخفيف الالتهابات أو الانتفاخات في المصابة منها.

٥- العلاج الفيزيائي: يهدف إلى تمديد العضلات وتقويتها، حول المنطقة المصابة.

٦- التخيلات الموجهة: هذه الطريقة تساعد الفرد على تركيز ذهنه على ألوان أو صور محببة إلى نفسه، وذلك بهدف تغيير الطريقة التي يشعر فيها جسمه بالألم وكيفية استجابته.

١٢ خطوة لتفادي الألم

١- مارس الرياضة مدة تتراوح بين ثلث ونصف ساعة ثلاث مرات في الأسبوع، مرّن جسمك بانتظام وفي حدود المعقول دون الإفراط في ذلك. احرص على أن تكون التمارين ملائمة لك. يمكنك

الاستعانة بمدرّب متخصص يرشدك إلى التمارين المناسبة لتقوية المناطق الضعيفة في جسمك.

٢- تدرب مع اختصاصي في تمارين «البيلاتس». وهي حركات مدروسة استخدمت لأول مرة لمساعدة المرضى العاجزين عن الحركة، ولعلاج إصابات الرقص والرياضة.

٣- تعلم قواعد الحركة الصحيحة. صحح وضعية جسمك. تفحص الطريقة التي تعمل وتجلس بها. هل هي مناسبة؟ هل يتلقى جسمك الدعم اللازم له؟

٤- أخضع نفسك لفحص لدى اختصاصي تقويم العظام أو خبير المعالجة باليدين، لتعرف ما إذا كان جهازك العضلي - العظمي معرضاً للمعاناة من الضغوط والإصابات.

٥- قف كلما تمكنت من ذلك، إن الجلوس يؤدي إلى ضغط متواصل على الجزء السفلي من العمود الفقري. توقف عن العمل من وقت إلى آخر، وقف وتحرك. لا تجلس فترة طويلة أينما كنت.

٦- حرر عضلاتك بواسطة حركات التمدد. مارس تمارين تمدد العضلات، واعلم أنه حتى حركة التثاؤب تزيد من كمية الأوكسجين التي تدخل الجسم وتحسن انسياب الدم، ما يساعد على استرخاء الجسم.



٧- احرص على تناول المسكنات مع وجبات الطعام حتى تخفف من إمكانية الإصابة بتهيجات معدية ومعوية، أو اطلب من طبيبك أن يصف لك مسكنات موضعية.

٨- اعتمد نظاماً غذائياً متوازناً قليل الدهون والسُّكَّر، وحرص على تناول ما يكفي من فيتاميني C وE والسيلينيوم.

٩- الجأ إلى تمارين مكافحة القلق لتسرخي وتخفف التوتر. اجلس في مكان هادئ وردد كلمة، أو صوتاً، أو دعاء، أو حركة عضلية مدة عشر دقائق، مرة أو مرتين يومياً.

١٠- تأمل. إن الشعور بالسلام والطمأنينة، الذي ينتج عن التأمل يساعد الجسم على شفاء نفسه.

١١- تنشق اليايونج والخزامى وإكليل الجبل، فجميعها تستخدم في العلاج بالزيوت العطرية لمكافحة الألم.

١٢- تحاش شد عضلاتك في مواجهة الانزعاج، فهذه الاستجابة الشائعة، يمكن أن تعود إلى حلقة مفرغة من الألم - التشنج.





كيف نتعامل مع الإجهاد؟^(١)

أعراض الإجهاد: تتضمن آثاراً عقلية وجسدية ومن هذه الأعراض التعب، الأكل بشراهة أو عدم الأكل، الصداع، البكاء، والأرق أو كثرة النوم.

والسيطرة على الإجهاد يعني القدرة على ضبط النفس عندما تكثر المطالب من الظروف الحياتية والناس وخصوصاً أثناء فترة الامتحانات والاستعداد.

إرشادات هامة للسيطرة على الإجهاد:

- تمنع فيما يمكنك أن تعمله لتغيير الموقف أو التحكم فيه.
- لا تجهد نفسك بالتفكير في كل أعمالك في نفس الوقت، أي تعامل مع واجباتك كلاً على حدة أو حدد لها حسب الأولويات.
- حاول أن تكون إيجابياً ولا تكن متشائماً وثق في قدراتك.
- غير طريقة تعاملك مع الأحداث ولكن بدرجة معقولة وركز على مشكلة واحدة ولا تجعل ردود أفعالك تتداخل من مشكلة لأخرى.
- قلل من التزاماتك الحياتية وستخفف الضغط على نفسك.

(١) خطوة خطوة نحو النجاح، د. أحمد سالم يادونلان، ط١، ١١٢٥هـ/٢٠٠٤م.



- غير نظرتك إلى الأمور وتعلم كيف تشخص الإجهاد ودرّب جسّدك على التعامل معه.

- المهم في السيطرة على الإجهاد (هو أنا لا أجهّد نفسي) ليكن لديك مناعة عقلية وجسدية.

- تجنب ردود الفعل الحادة أي لا داعي لفقد أعصابك وقليل من الغضب كافٍ لتنفس عن روحك ولا داعي لليأس فقليل من الزعل كافٍ ولا داعي للإجهاد العصبي.

- ضع أهدافاً معقولة لنفسك.

- لا تشغل نفسك بصغار الأمور وركز على الأولويات.

- حاول أن تجبر الإجهاد بمعنى إذا لم تستطع أن تقاوم الإجهاد أو تهرب منه حاول أن تماشيه وتستخدمه للوصول إلى أهدافك.

- تخلص من الإجهاد بالرياضة البدنية كالجري والتنفس والسباحة.

- خذ قسطاً كافياً من النوم فقلة الراحة تزيد من الإرهاق.

- ساعد الآخرين في أعمالهم كي تشغل بالك عن نفسك.

- تجنب الهروب من الواقع أو إلى المهدئات لأنها مضرّة ولا تحل

المشكلة.

- تعلم أفضل الوسائل للاسترخاء.



فن التعامل مع الاسترخاء^(١)

إن الحياة بملامحها الجدية التي وصلت والتي أصبحت أكثر عرضة للتوتر والضغط... فنحن نعمل بكد أكثر من أي وقت مضى... وحياتنا الشخصية باتت أكثر تعقيداً... وبالرغم من كل صعوبات الحياة فهناك أشخاص قادرين على الاستمتاع بحياتهم مهما كانت أعباؤها... وهناك من تشنجه الأعباء فيصبح دائم التوتر والقلق والانزعاج... ولعلي هنا أرجع هذا الاختلاف بين الأشخاص في التعامل مع أحداث وأعباء الحياة إلى عوامل كثيرة لا يمكن حصرها... تبدأ من سمات الشخصية، وتنتهي بالطريقة التي يستخدمها الشخص لتخفيض أعباء الحياة.

وهنا في هذا المقال سأسلط الضوء على طريقة من الطرق التي تستخدم لتخفيف من أعباء الحياة... ألا وهي الاسترخاء... والتحدث عن الاسترخاء ممتع للغاية؛ لأن الجميع يحتاج له ولأنه أيضاً يوسع الجميع ممارسته في أي وقت، فالاسترخاء هو المحطة التي يجب أن نتوقف عندها كلما أحسنا أن طاقتنا نقصت، فهو الذي يعطيك الدفعة والطاقة لكي تستأنف حياتك وأنشطتك اليومية.

(١) مجلة الميزة، العدد (٢٥)، ذو القعدة ١٤٢٦هـ.



في البداية وقبل أن أتعلم في الأساليب أحب أن أصحح فكرة قد يعتقد بعض الناس بصحتها ألا وهي الاسترخاء يحتاج فقط من يعاني من أمراض نفسية... صحيح قد تكون هذه الفئة تحتاج الاسترخاء من ضمن برنامجها العلاجي، إلا أنني أؤكد على احتياج الجميع للاسترخاء كبرنامج وقائي، ومن ضمن الحالات التي تحتاج الاسترخاء بداية هي الحالات العضوية كالصداع، والقلون، وأمراض الضغط، والسكر، والقلب، والاضطرابات الجنسية... وغيرها من الأمراض.

أما عن الحالات النفسية فهي تقريباً جميع الحالات وعلى رأسها الاكتئاب والقلق والخوف بأنواعها، والوساوس أيضاً بأنواعها، وأيضاً المشكلات السلوكية مثل التبول اللاإرادي... فهناك تمارين خاصة تساعدنا على التحكم بالمثانة، كما أن هناك طرقاً خاصة للاسترخاء للحامل، وأيضاً حالات تسر الولادة طبعاً، هذا فيما يخص الحالات سواء العضوية أو النفسية، أما فيما يخص استخدامات الاسترخاء غير المرضية فيفترض استخدام الاسترخاء كلما مررت بفترة أحداث ضاغطة، ولست أقصد هنا بالأحداث الضاغطة فقط الأحداث السلبية.. فقد يكون الحدث الضاغط إيجابياً كأن يكون زواجاً مثلاً أو ميلاد طفل جديد، كما يفترض أن نستخدم الاسترخاء حينما نكون في فترة اتخاذ قرار، فالاسترخاء يساعد بشكل كبير على صفاء

الذهن والتركيز، كما أن الاسترخاء مفيد جداً حينما نكون أمام وقف
يفقدنا السيطرة على ذاتنا، وهناك الكثير من الحالات التي لا يمكن
حصرها يلزمنا استخدام الاسترخاء فيها.

وقبل أن نتطرق لطرق الاسترخاء نتحدث عن فوائده من عدة
نواحٍ.. بداية من الناحية العضوية فهو يبطل من معدل ضربات القلب
ويبطل من معدل التنفس، ويقلل من استهلاك الأوكسجين، ويقلل من
إفراز ملح الحامض اللبني الذي بدوره يقلل من فرص إصابتك
بالقلق. أما من الناحية النفسية فهو يساعد على تجدد مزاجك،
ويساهم في تعديل أفكارك، ويخلصك من المشاعر السلبية، ويزيد
من ثقتنا بأنفسنا. أما من الناحية الاجتماعية فهو يساهم في فهمنا
للآخر؛ وهناك عنصران أساسيان يتصلان بتقنيات الاسترخاء
ويجعلانه ذا فعالية أكثر عند استخدامه.

العنصر الأول: هو تجاهل الماضي والتفاضي عن المعاني السلبية،
وصرف الأفكار وتحويلها عن التأزم والتوتر، وعدم القلق.

العنصر الثاني: هو وسيلة تركيز عقلي، مثل تكرار كلمة أو عبارة
ما، أو ترديد صوت أو ربما ممارسة نشاط عضلي متكرر - كالقيام
بحركة ما - لتساعد في شد ذهنك وتحويله بعيداً عن الأفكار اليومية
والأمور المقلقة.

وهناك العديد من وسائل الاسترخاء يوسعك اختيار واحدة



منها تناسيك، ومن أولها التأمل، ويلزمك للتأمل بشكل يدخلك بجو الاسترخاء الجلوس في مكان هادئ مغلقة عينيك وإرخاء عضلات جسمك والتنفس طبيعياً من أنفك، وشحن الطاقة الداخلية في كل مرة تخرجين فيها زفيراً، والتخلص من أفكارك السلبية، والتركيز على التأمل.. كأن تتخيلين صورة حلوة أمامك، حاولي البقاء على هذا الوضع الساكن لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، وعند الانتهاء ابقِي مكانك مسترخية مغلقة عينيك لبضعة دقائق أخرى، ثم افتحيهما، وعليك بالنهوض تدريجياً.. ويفضل عادة ممارسة التأمل مرة في الصباح ومرة قبل النوم.

كما أن من أهم وسائل الاسترخاء... التنفس العميق... في حين أن التأمل يزيد السرعة التي تتنفسين بها خاصة لو استعدت صورة أثارت لديك مشاعر مخزونة، حتى لو كانت هذه المشاعر إيجابية؛ لذلك فإن التنفس بعمق من الوسائل الجيدة لمقابلة الآثار السلبية.

والتنفس الصحيح يعتبر طريقة صحية للجسم لكي يطرد السموم خارجاً تماماً مثلما نقوم بالتخلص من المواد الضارة من خلال فضلات أجسامنا.. يمكننا أن نقوم بذلك أيضاً بواسطة التنفس الزاخر بالأكسجين وعن طريق تحرير أنفسنا من المواد غير الضرورية، فإننا نشعر بأننا أفضل حالاً بدنياً، وأننا أكثر قابلية على التوافق عقلياً وانفعالياً.

فأنت عادة تتنفسين من دون جهد واع، بل وحتى أنت لا تفكرين بشأن التنفس. والآن وعندما تبدئين بممارسة التمرين التالي فستكون عالية الإدراك والوعي، فأليات التنفس - شهيقاً وزفيراً - سوف تبدأ بالتغلب عليك.

وقبل أن تباشري التمرين توقفي عن كل شيء. واجلسي أو انطرحي على الأرض، وانتبهي إلى الطريقة التي يدخل بها الهواء إلى جسمك ويخرج منه، ولا تحاولي جعل أي شيء يحدث.. ولكن فقط كوني ملاحظة للعملية.

هل تتنفسين بسرعة أم ببطء؟ هل عملية الشهيق وعملية الزفير متوازنتان؟ أم هل أن إحداهما تستغرق وقتاً أطول من الأخرى؟ هل تتوقفين وتحبسين نفسك ثم تستنشقين البعض منه بشكل أكبر؟ هل تسحبين منخريك في محاولة لإدخال المزيد من الهواء؟ هل أن صدرك يرتفع عند قيامك بذلك؟ هل تتوقفين بعد أن تكوني قد أخرجت الهواء من صدرك مستعدة للتنفس ثانية؟ هل تحبسين أنفاسك؟ هل تشهدين كثيراً؟

لا حاجة بك إلى الحكم على ما تقومين به - راقبيه فقط - ثم بعد أن تكوني قد أكملت التمارين المذكورة أدناه كرري التجربة وانظري كيف يتغير تنفسك.

ولكي تتأكدي من تنفسك إذا كان يعمل بشكل سطحي جربي



التمرين التالي.

- انبطحي وقومي بتقليص عضلات البطن إلى أقصى حد ممكن.

- راقبي نفسك.. صدرك وحده سيرتفع عندما تستنشقين الهواء.

- لاحظي كيف أن حجابك الحاجز يقف في مكانه والهواء يملأ الجزء العلوي فقط من الرئتين.

- أرخي عضلات المعدة وتنفسي من التجويف البطني... هل ترين الحجاب الحاجز ينخفض إلى الأسفل والجزء الأسفل من رئتيك يمتلئ بالهواء؟

انتبهي إلى طبيعة الشعور المتولد لديك من الطريقتين كلتيهما؟

ومن الطرق - أيضاً - الناجحة إرخاء العضلات وخاصة في حالات الصداع النصفي، الصداع العصبي، وارتفاع ضغط الدم، والقلق، والأرق... والهدف من ذلك هو إرخاء العضلات وتخليصها من الإجهاد التي تتعرض له عند حدوث الاضطرابات النفسية، ويتم ذلك أيضاً عن طريق القيام بتمرين بسيط للغاية.. وهو الاستلقاء أرضاً على الظهر مسترخية مع إرخاء الذراعين بجانب الجسم... وشد عضلات الوجه لمدة خمس ثوان، ثم إرخاؤها وشد عضلات

الكتفين لمدة خمس ثوان ثم إرخاؤها، ونفس الخطوات تتبع مع باقي عضلات الأعضاء المختلفة: الذراع - الأيدي - الأرجل - البطن - الخ، وبعد الانتهاء من شد جميع العضلات وإرخائها.. استرخي قليلاً وأنت مستلقية على الأرض مع التنفس البطيء.. ويستغرق هذا التمرين ٢٠-٢٠ دقيقة.

كما أشير إلى استرخاء يتجاهله كثير منا برغم من استخدامنا له يومياً خمس مرات.. استرخاء شرعه الله لنا لكي نكون على اتصال معه يومياً أكثر من مرة؛ لتهدئة النفوس وتطمين القلوب.. إنها (الصلاة)... فصلاة ركعتين لله - سبحانه وتعالى - متى تأزم عليك الأمر ترفعان عنك الهموم، وما أود أن أركز عليه هنا هو إطالة السجود... لأن إطالة السجود تطرد الشيطان، كما أثبتت الدراسات أن جميع الكهرباء الساكنة في الجسم تتجمع في أطرافه. فمع زيادة أعباء الحياة من ضغوط وتوترات وصدمات تزداد الكهرباء الساكنة في الجسم، وإذا تجمعت الإشارات الكهربائية الزائدة في الجسم فإن لجاذبية الأرض دورها الفعال في امتصاص كهرباء الجسم. ومن ثم تستأنفين حياتك العادية برضى إيماني وراحة نفسية وبدنية...

وأود أخيراً إضافة ملاحظة خاصة بتأثير شرب الماء على استرخاء الجسم... فلوحد لوحظ أن شرب الماء له تأثير جيد في عملية خفض الضغط؛ لأنه يساهم في استرخاء الشرايين والحد

من توترها، وبالتالي فإن هذا الاسترخاء سوف يساهم في الحد من ارتفاع الضغط، كما أن طريقة الشرب لها تأثير جيد على الأعصاب والهدوء والاسترخاء، وأهم خطوات الشرب هي الشرب من الكأس ثلاث مرات، وكذلك الشرب وأنت جالسة وعدم التنفس في الإناء... كل هذه الخطوات مهمة جداً في الحد من ارتفاع الضغط وتخفيف أعباء الحياة.





التعامل مع مشكلة الرسوب المتكرر^(١)

تؤكد اختصاصية الصحة النفسية أروى الحلاق ضرورة تجاوب الأهل وتقبلهم مشكلة طفلهم، إذ أن هناك عدداً من الأهل لا يتقبلون وجود مشكلة لدى الطفل وبالتالي يرفضون دور الاختصاصي النفسي أو المساعدة المختصة.

وتدعو إلى إتباع النصائح التالية:

١- تربية الطفل على الاستقلالية في الدراسة بحيث لا يكون الاعتماد المباشر على غيره في أداء واجباته حتى تتولد لديه العادات الفضلى للاستذكار فيستطيع التحليل والقراءة والتركيز بشكل مناسب من تلقاء نفسه.

٢- الاهتمام بساعات النوم الأساسية حيث أن النوم والراحة عاملان مهمان في تركيز الطفل. والاهتمام بغذاء الطفل حيث أن الغذاء ضرورة أساسية في بناء الجسم والعقل. وهنا تجدر الإشارة على ضرورة تناول الطفل وجبة إفطار تحتوي على العناصر الغذائية اللازمة من أجل تركيز أكبر خلال ساعات الدوام.

(١) مجلة سيديتي، العدد (١٩٩٤)، العدد ١٢/٢٤، ص ٢٠٠م.

٣- التركيز على حركة الطفل والانتباه لعاداته وممارساته في البيت بحيث يتم الانتباه لحركة الطفل داخل البيت فلا يسمح له بالجلوس مطولاً أمام التلفزيون لأن من شأن ذلك توليد الخمول لديه جسدياً وعقلياً والخمول من أهم مسببات عدم التركيز وتشتت الطفل دراسياً.

٤- تعزيز الطالب معنوياً ومادياً له الدور الكبير في تعزيز ثقته بنفسه وشحن قدراته وإمكانياته وتحفيزها.

٥- ضرورة إدراك الطالب عن طريق الأهل بأهمية الدراسة وربطها بالحياة اليومية بحيث لا يشعر أن الدراسة هي واجب فحسب، يجب أن يقوم به في حياته بل محاولة ربط كل مادة تعليمية بأمور الحياة وتحفيزه لفهمها قبل حفظها.

٦- تجنب النقد الجارح وغير الفعال من قبل الأهل، فاستمرار نقد الطفل والنقد الجارح الذي لا يراعى فيه بالذات قدرات الطفل الشخصية وإمكانياته سوف يؤدي بالنهاية إلى نتيجة سلبية وإلى فقدان الرغبة لدى الطفل في الدراسة إضافة على التشتت والقلق والخوف من الفشل والنقد.



التعامل مع النزاعات^(١)

للتعامل مع النزاعات والخلافات استراتيجيات جميلة يستحسن تطبيق أحدها بحسب طبيعة الموقف وطبيعة الأشخاص وإليك بعضها:

١- إستراتيجية التراجع: وهي أن الشخص عندما يشعر أن هناك الحديث بداية لخلاف أكبر يبدأ بتغيير موضوع الحديث بسرعة ويغض الطرف عن النقد. وهذا الشخص (المنسحب) يرى أن هذا الخلاف لا تفع منه ولربما صعد الأمور وعقدها.

٢- إستراتيجية العنف والإكراه: من يتبع هذه السياسة يحرص في أي خلاف على أن يخرج منه منتصراً مهما كلفه الأمر. وغير مهتم لعلاقاته مع الآخرين. حيث تؤثر هذه السياسة على أفاضه وتصرفاته، ولكن على الرغم من أنها تحل الخلافات بشكل سريع إلا أنها تؤثر على الأهداف البعيدة المدى وعلى إنتاجية الأفراد ما دام أن هناك طرفاً واحداً سيستمتع بالانتصار.

٣- إستراتيجية التهدئة: هذه السياسة من ينتهجها يحاول أن يجعل كل أطراف الخلاف راضية وسعيدة، فهو يهتم بالعلاقة مع الناس إلى درجة كبيرة حتى لو تصادمت مع مصالحه، ومن وجهة

(١) مجلة الجزيرة، العدد (٢٢٧)، ١٥/١١/٢٥، ص ٢٠-٢١.

نظرة يرى أن التحدي والمجابهة مدمرة، لذلك عند بدء الخلاف يعتمد إلى كسر حاجز التوتر.

٤- إستراتيجية التسوية: هي ما نسميه مسك العصا من المنتصف وهي تشعر الأطراف في أي نزاع أنهم رابحون لأول وهلة مع أنهم في حقيقة الأمر خاسرون لأن هذه السياسة تعطي بعض الكسب لكل الطرفين بدلاً من إعطاء الكسب للمصلحة العامة والمرجوة من حل ذلك الخلاف.

٥- إستراتيجية الفوز للجميع: وهي تمثل قمة النجاح لحل الخلاف لأنها تتطلب مهارات إدارية واتصالية عالية المستوى وهي طريقة مشتركة لحل المشاكل، ويلزم على جميع الأطراف افتراض وجود حل ما وبالتالي هم يجتهدون لهزيمة المشكلة لا لهزيمة أنفسهم.



القسم الخامس
كيفية التعامل مع
بعض الأجهزة والمواد الخطرة



كيف تستخدم سخانات الماء الكهربائية؟^(١)

ينتشر استخدام سخانات الماء الكهربائية في المساكن والمرافق العامة بهدف تسخين المياه في فصل الشتاء، وللسخان منظم حرارة (ثيرموستات) وظيفته فصل الكهرباء عن السخان عند وصول درجة حرارة الماء إلى الدرجة المطلوبة، ويتراوح استهلاك الكهرباء لهذا النوع من السخانات ما بين (١٠٠٠ إلى ٢٠٠٠ وات ساعة) أي ما يعادل تقريباً استهلاك مكيف جداري حكم (١٨٠٠) وحدة حرارية.

إن استخدام هذه السخانات في الغالب لا يعطي الاهتمام الكافي على اعتبار أن الشعور بالحاجة الفعلية للسخان تكون في أوقات معينة، إلا أن هذه النظرة بجانب ما فيها من مخاطر على السلامة فهي أيضاً تؤدي إلى زيادة معدل استهلاك الكهرباء بدون حاجة فعلية.

إن الاستخدام الأمثل لهذه السخانات يقلل من استهلاكها للكهرباء ويزيد من كفاءتها ولتحقيق ذلك ننصح باتباع ما يلي:

- ١- التأكيد من سلامة عمل منظم الحرارة (الثيرموستات) إذ إن تعطله يؤدي إلى استمرار عمل السخان ومن ثم استهلاك طاقة أكثر إلى جانب خطورة احتمال انفجار السخان.

(١) أمور مهمة، عبد المطلب حمد عثمان، مجلة ١١٢٢، ص ١٧ - ٢٢م.

٢- التأكد من عدم وجود تسريب في توصيلات المياه الساخنة
إذ إن التسريب يتسبب أيضاً في استمرار عمل سخان وربما بدون
توقف.

٣- فصل الكهرباء عن السخان في فصل الصيف أو عند عدم
الحاجة إليه.

٤- عمل نظافة دورية لخزان مياه السخان لإزالة الترسبات
الداخلية والتأكد من سلامة وصلاحية العازل الحراري الداخلي
وذلك لضمان الكفاءة العالية للسخان.

٥- استخدام سخانات الماء التي تعمل بالطاقة الشمسية بدلاً
من الطاقة الكهربائية.



كيف تستخدم الجوال أثناء قيادة السيارة؟! (١)

- ١- يجب أن تحظى القيادة المأمونة بالأولوية.. فلا نستخدم الجوال لإجراء المحادثات العادية.
- ٢- قبل إجراء أية مكالمات تأكد أولاً من حالة حركة المرور وركز ذهنك وبصرك على الطريق.
- ٣- تعلم الطريقة المأمونة لاستخدام الجوال أثناء القيادة.
- ٤- اتصل فقط حينما تكون متوقفاً.. واستخدم خاصية ذاكرة الاتصال الألي لاختصار زمن الاتصال.
- ٥- اختر الهاتف المزود بمكبر للصوت، بحيث يمكنك الاستماع والتحدث دون رفع السماععة بيدك.
- ٦- تجنب المشادات الكلامية أثناء القيادة. وتذكر أن الانفعالات أياً كانت إيجابية أم سلبية ستؤثر عكسياً على قدرتك في التركيز.. وإذا تحدثت فتوقف على جانب الطريق بطريقة سليمة وحاول إنهاء المكالمات ولا تواصل القيادة إلا بعد أن تعود إلى طبيعتك.
- ٧- تذكر أن للهاتف الجوال مزايا.. فحاول أن تستفيد منها دون إلحاق الضرر بنفسك، وبالأخرين.

(١) مجلة الجنديك العدد (٧٤٩)، ١١/١٠/٢٠٠٠م



كيف تحافظ على محرك سيارتك؟! (١)

لا يعرف كثيرون من أصحاب وقائدي السيارات معنى «تليين» موتور السيارة الجديدة أو المجدد سواء بعمل عمرة كاملة أو نصف عمرة، وهذا يعني تشغيل الموتور في فترة الاستعمال الأولى بهدف تنعيم الأسطح المحنكة التي توجد بينها حركة مثل المكابس وملحقاتها داخل السلندرات، ومحاور الكرتك في أثناء الدوران وفي هذه الفترة خطورة كبيرة على السيارة، ولا بد من إتباع الآتي:

أولاً: تجنب الإجهاد الشديد للمحرك بسرعات لا تتعدى ٥٠ أو ٦٠ كيلو متراً في الساعة.

ثانياً: تجنب القيادة لمسافات طويلة على سرعة ثابتة، وذلك بزيادة أو تقليل السرعة كل فترة زمنية بسيطة.

ثالثاً: تجنب تشغيل المحرك إلى سرعة شديدة الانخفاض.

رابعاً: تجنب الوقوف القاسي والمفاجئ للسيارة، فإن الفرملة بلطف ينتج عنها طول عمر الفرامل.

خامساً: تجنب طلوع المرتضعات العالية.

(١) جريدة الأهرام، ٤ مايو ٢٠٠١م.

سادساً: يراعى تغيير الزيت وفلتر الزيت على فترات قريبة كل
٥٠٠ أو ٧٠٠ كم.

سابعاً: تذكر أن الأداء الجيد خلال فترة التلدين يطيل من عمر
المحرك، ويطيل من عمر أجزاء السيارة خاصة إذا اتبعت مواعيد
الصيانة الدورية لها.





آداب التعامل بالبريد الإلكتروني^(١)

أصبح البريد الإلكتروني وسيلة اتصال بالغة الأهمية في العالم بأسره، يستعمله الصغير والكبير، الأكاديمي والحرفي، الفني والفني، في الدول النامية كما في الدول المتقدمة. ولا اختلاف بين الواحد والآخر إلا في درجة التقيد بأدابه، فكما أن هناك قواعد لتبادل الأحاديث بين الناس، وأخرى للرسائل التقليدية، فللتعامل بواسطة البريد الإلكتروني قواعد وأصول. لم يضعها راي توملنسون عام ١٩٨٢م عندما اكتشف هذا النظام، لكنها فرضت نفسها من خلال الممارسة والتجربة. أهم هذه القواعد يعرضها لنا الدكتور غازي سليمان حاتم في ما يلي:

١- حرصاً على وقت المرسل إليه، يستحسن وضع عنوان واضح للرسالة يعطي فكرة عن محتواها قبل فتحها، بحيث يفسح المجال أمام متلقيها لمعرفة محتواها وأرشفتها وتأجيل قراءتها بالكامل إلى وقت آخر إذا كانت مشاغله تحتم عليه ذلك.

٢- عند الكتابة بالأحرف اللاتينية، ينبغي تجنب استعمال الأحرف الكبيرة التي يراها الغربيون تعبيراً عن اللامبالاة، وربما

(١) مجلة الفاعلة، سبتمبر/أكتوبر ٢٠٠٤م.

الغضب أو محاولة الإهانة.

٣- يجب أن يقتصر استخدام البريد الإلكتروني على الأمور الجدية. لأن الإكثار من الرسائل قد يؤدي إلى ملء المساحة المحدودة لكل حساب إلكتروني، وبالتالي إلى إيقافه إضافة إلى أن الأمر يعطي انطباعاً عند المتلقي بأن المرسل يفتقر إلى الاهتمامات والأعمال الجدية الأخرى.

٤- ينبغي أن تكون الرسالة قصيرة قدر الإمكان، إلا في حال طلب الطرف الآخر معلومات مطولة عن موضوعها. فالرسائل القصيرة تشجع المتلقي على قراءتها فوراً وعدم تأجيلها إلى وقت آخر، أو حذفها من دون الإطلاع عليها.

٥- من الضروري تجنب العبارات أو المصطلحات التي تحمل طابعاً ساخراً، حتى ولو كان موضوع الرسالة فكاهياً، إذ إن وقع المزاح الكلامي على شاشة الكمبيوتر يختلف تماماً عما هو عليه شفهيًا. وقد يساء فهمه، فيعتبره المتلقي إهانة له.

٦- الامتناع عن تحويل رسائل إلكترونية واردة من شركات تجارية، إلى أي شخص آخر، إذا لم يكن متلقي هذه الرسائل متأكداً من أن الشخص الآخر يرغب بمثل هذه الرسائل. إذ إنها قد تكون محملة بفيروسات.

٧- التأكد من صحة المعلومات المرسلة إلى الآخرين، لأن الكتابة على شاشة الحاسوب لا تفسح في المجال لرؤية النص بكامله في الوقت ذاته. كما يجب مراجعة النص لغوياً قبل إرساله، لأن كثرة الأخطاء الطباعية توحي بعدم الاهتمام.

٨- تجنب إرسال مواد محمية بحقوق النشر، وذلك للحيلولة دون خرق القوانين التي تزداد تشدداً يوماً بعد يوم في معظم بلدان العالم.

٩- استخدام حروف وأرقام وإرشادات عند وضع كلمة المرور للحساب الإلكتروني، وذلك لإحباط محاولات اختراقه.

١٠- يستحسن استخدام حسابات متعددة، وعدم الاقتصاد على استخدام حساب إلكتروني واحد في مواقع مختلفة، واختيار كلمات سر مختلفة، وعدم استخدام موقع البريد الإلكتروني الرئيسي في التسوق عبر الإنترنت.

١١- إتباع القاعدة الذهبية في الأعمال، القائلة بعدم قول أي شيء يمكن الاستغناء عن قوله، والحرص على عدم نشر المعلومات الواردة من دون موافقة المرسل. لأن الرسالة الإلكترونية عبارة عن حديث بين طرفين، ويجب أن يبقى بينهما إلا إذا اتفقا بوضوح على إطلاع الآخرين عليه.

١٢- تجنب إرسال بريد إلكتروني إلى أي شخص من دون معرفة سابقة به، تلافياً لأي سوء تفاهم، وإذا كان لابد من ذلك، فعلى المرء أن يعي بأن رسالته قد تبقى من دون جواب، لأن متلقيها قد يشك في هوية المرسل، كأن يظن بأن مصدرها الهاكرز للتجسس عليه، فيلغونها من دون أن يفتحها، وهذا من حقه.

١٣- من الطبيعي أن يتوقع المرسل جواباً على رسالته خلال ساعات معدودة طالما أن البريد الإلكتروني يمكن أن يصل فوراً إلى حيثما وجد المرسل إليه. ولكن يجب الامتناع عن العتاب الحاد على التأخير في الرد، لأن ذلك يشكل ضغطاً على المرسل إليه يؤدي إلى تآزم العلاقة معه. خاصة إذا كان الطرف الآخر لا يرغب فعلاً بالرد، وهذا حق من حقوقه.





١٠ نصائح للتعامل مع ورقة الاختبار (١)

يستعد الطلاب هذه الأيام لاختبار الفصل الدراسي الأول، ويعاني الكثير منهم حالة من القلق أثناء تسلّم ورقة أسئلة الاختبار. وهذه عشر نصائح نقدمها لهم للتعامل مع ورقة الاختبار:

- ١- استعن بالله قبل أي شيء.
- ٢- سجل اسمك ورقم جلوسك وكل المعلومات المطلوبة.
- ٣- اقرأ جميع الأسئلة قبل أن تبدأ بأية إجابة.
- ٤- ابدأ بالإجابات السهلة التي تعرفها جيداً، وبعبارة أخرى تدرج في الإجابة من السهل إلى الصعب.
- ٥- فكر في الإجابة قبل تدوينها.
- ٦- اعمل على استرجاع قراءتك للموضوع وشرح المعلم له.
- ٧- حاول الكتابة بخط واضح وجلي.
- ٨- لا تقدم ورقة إجابتك قبل انتهاء الوقت الكامل للاختبار مهما كنت على يقين من صحة إجاباتك.

(١) مجلة الجنيد، العدد (٧٥٩)، ١٠/١/٢٠٠٧م

٩- راجع ما كتبته بدقة وتمعن.

١٠- تأكد من استلام المعلم لورقتك ومن توقيعك على ورقة

التسليم إن وجدت.



آداب مشاهدة التلفاز عند الأطفال

تحفل مشاهدة البرامج التلفزيونية والألعاب الإلكترونية منزلة الأسد في جدول طفلك اليومي فكيف يمكن الحد من الآثار السلبية التي قد تترتب على مشاهدة التلفزيون مع تقليل من ساعات المشاهدة. حسب إرشادات الدكتور ماهر بغدادي استشاري الطب النفسي في عيادات الميدي كبير في الرياض يجب أن يتراوح عدد ساعات المشاهدة اليومية خلال أيام الدراسة ما بين ساعة إلى ساعة ونصف الساعة وذلك بعد الانتهاء من فروضهم وواجباتهم المدرسية على أن تمتد أيام العطل شريطة أن لا تتجاوز ثلاث ساعات طوال اليوم. كما يجب ألا تتعدى المتابعة للبرامج الساعة التاسعة مساءً.

انتقاء البرامج المناسبة

أطفال المرحلة العمرية المبكرة يتوجب علينا إبعادهم عن مشاهد العنف والقتل الدموي. والأصوات الصاخبة المزعجة فمنها قد يجعله إنساناً متوتراً وعصبياً، واختيار برنامج يتمتع بقصة هادفة وبصور كرتونية جميلة بحيث تنمي مخيلته. أما في المراحل العمرية المتقدمة، فالأولاد يميلون بطابعهم إلى البرامج ذات الطابع الحركي والبوليسي والرياضي بينما البنات يملن إلى مشاهدة البرامج



الاجتماعية والفنية وتلك التي تخصهم من جمال وأزياء ومطبخ.

مشاركة الأهل في متابعة برامج أطفالهم،

ضرورة مشاهدة الأهل البرامج مع أو قبيل حضور أطفالهم لها، وذلك لمعرفة ما إن كانت تناسبهم أم لا. بل أيضاً يجب على الآباء تعيين القنوات التي يجب أن يشاهدها أبنائهم وهي التي تخص الأطفال.

عدم الإفراط في تناول الأطعمة أثناء مشاهدة التلفاز،

من الضروري عند مشاهدة الطفل للتلفاز عدم ترك الحرية له بتناول الأطعمة والتسالي لأن ذلك يعتبر سبباً وجيهاً لإصابته بالسمنة.

إغلاق التلفاز أثناء تناول الأطفال الوجبات الرئيسية مع الأهل وذلك حتى لا يقضي على الاتصال العائلي ويضعف الاتصال الجماعي ما بين الأسرة.

ما الوسائل المقترحة للحد من آثار التلفزيون السلبية؟

ممارسة الأنشطة الترفيهية من رياضة وفنون وبعض الهوايات الخاصة. والحديث معهم عن الأمور التي تغذي هويتهم الثقافية والتعليمية والدينية.

إيجاد حلول بديلة لتقليل وقت مشاهدة التلفزيون أسبوعياً

وذلك من خلال التزهات والزيارات واللقاءات العائلية.

تحديد وقت للجوء إلى النوم وتخصيص وقت للقراءة والمطالعة.

كيفية تجنب المواقف المحرجة مع الأطفال عند مشاهدة الكبار

للتلفاز؟

ينوه د. بغدادي إذا كان الطفل يجلس مع الأهل أثناء مشاهدتهم للتلفاز ومر موقف عاطفي كقبلة أو غيرها فمن الممكن عدم انتباه الطفل واكتراثه. وفي هذه الحالة لا يجدر بالأب والأم لفت نظره واهتمامه من خلال إطفاء التلفاز، ويجب أن نحاول بقاء الأمور طبيعية طالما أنها في الأشياء المسموحة والمتعارف عليها. كما أن الطفل يجب أن يعتاد على بعض وسائل التواصل العاطفي بين الأبوين والأبناء كالتقبيل والتربيت والحضن في حدد المعقول.

كيف نوضح للطفل أن الأمور التي تحدث في البرامج الكرتونية

خيالية؟

هذه الأمور يحسمها النمو العقلي لدى الطفل ويتم في المرحلة العمرية ما بين سن الثالثة والخامسة. كما يقع على كاهل الأبوين الإجابة الدائمة عن تساؤلات الطفل التي تبدأ في سن الثالثة لأن حسه وخياله يبدأ في النمو ويكون بحاجة على المعرفة والتنوير.





التعامل مع المواد الخطرة في أماكن العمل المهنية^(١)

لا يلتزم بعض العاملين في ورش إصلاح السيارات باتباع إجراءات السلامة عند قيامهم بعملهم، فتجدهم يقومون بفصل القطع التي يتم إصلاحها بالبنزين فيما يكون أحدهم يشعل سيجارته، أو أن تكون أسلاك توصيلة الإضاءة عارية، ومع رائحة بخار (البنزين أو التتر) يحدث الاشتعال ليصل إلى العامل القريب، والذي تكون ملابسه مشبعة بالمواد التي يتعامل معها.

ومن الحوادث التي وقعت نتيجة عدم إتباع أصول السلامة أن أحد أصحاب الورش كان لديه سيارة، وأراد تنظيف ماكينتها من بعض الأوساخ الزيتية التي كانت عالقة بها، وقد قام بفصل بطارية السيارة، ومن ثم استخدم البنزين في تنظيف الماكينة، وبعد فترة قصيرة أعاد ربط بطارية السيارة، عند ذلك حدث التماس كهربائي واشتعلت النار بملابسه لأنه يعمل بدهان السيارات، وملابسه أيضاً مشبعة بمادة (البنزين والتتر)، وحدث له إصابات بالغة نقل على إثرها إلى المستشفى، وكانت نسبة الحروق في جسمه ٨٠% ولكن الله كتب له الشفاء على الرغم من خطورة إصابته، والأعمار بيد الله عز وجل.

(١) الحوادث المرورية والحوادث العامة، أحمد سعد الثوري، ط١، ١٩٩٦هـ.



فن التعامل مع الأزمات

الحياة مليئة بالعديد من المفارقات العجيبة، والأحداث المختلفة التي قد تكبر أو تصغر في درجة تأثيرها على الإنسان وما حوله من الموجودات، فهذه حرب مستعرة، وتلك فيضانات عارمة، وهذه زلازل مدمرة، وتلك أعاصير عاتية، وهذه أمراض متفشية، وتلك حوادث مفاجئة، ويقف الإنسان بين هذه الحوادث وتلك الأحداث، مستسلماً أحياناً، ومتحدياً أحياناً أخرى، وفي نهاية الأمر لا يصيبه إلا ما قدره الله تعالى له، وكتبه عليه، ولو أنه استعان بأهل الأرض قاطبة على أن يدفعوا عنه ضراً أو يجلبوا له نفعاً لم يقدره الله تعالى له لما استطاعوا ذلك، وهذا من المسلمات التي لا ينبغي أن يغفل عنها عاقل.

ولكن هناك بعض الأمور التي يجب على الإنسان السعي لها والحرص عليها، وهي لا تتناهى مع إيمانه بالقضاء والقدر، ولا تنفي عنه عجزه عن النفع والضر إلا بإذن الله تعالى، ومن هذه الأمور سعيه الحثيث لما فيه خيره ومصالحته، وتجنب المخاطر المحدقة به، فقال تعالى: ﴿وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (سورة البقرة آية: ١٩٥).

ومن بين تلك الأمور التي يجب على الإنسان أن يتعلمها جيداً

ويخطط لها بعناية، وبل ويجب أن يتربى عليها منذ الصغر، هي كيفية تعامله مع الأزمات التي قد تعرض لها، وتصرفه حياله لتقليل الأضرار الناتجة عنها، والبحث عن مخرج آمن منها.

تعريف الأزمة،

يطلق مصطلح الأزمة على كل أمر فيه شدة ومشقة سواء على النفس أو البدن، وتختلف الأزمات بحسب الأحوال والأزمان، والمسببات، ولكل نوع منها طبيعته وطريقة التعامل معه، والتي تختلف أيضاً من عصر إلى عصر، ومن إنسان إلى آخر.

فقد يقف بعض الأشخاص أو الحكومات عاجزين حيال التصرف في أزمات بعينها، بينما ينجح آخرون في التعامل معها وإدارتها على نحو صحيح، وربما ما فشلوا فيه هذه المرة نجحوا فيه مرة أخرى، أو نجحوا في غيره. وتختلف مواقف الأفراد والحكومات حيال الأزمات بحسب طبيعة الأزمة والأضرار الناتجة عنها، والإمكانات المادية المتاحة والمدة المكاني والزمني الذي تؤثر فيه.

الفرق بين الأزمات الطارئة والمتوقعة،

نرى أنه من الضروري أن نميز بين نوعين من الأزمات:

النوع الأول: هو الأزمات الطارئة، وهي الأزمات التي تحدث فجأة، وليس للإنسان أدنى معرفة بها، مثل الموت المفاجئ، وحوادث

السير المفاجئة، والزلازل والبراكين، والأعاصير المدمرة، والانهيارات الأرضية، وسقوط المباني... ونحو ذلك من الأمور التي تحدث فجأة وتكون غير متوقعة، وإنما تدخل في علم الغيب ولا يعلم وقت حدوثها إلا الله عز وجل.

أما النوع الثاني: فهو الأزمات المتوقعة الحدوث نظراً لوجود أسبابها، بل إن كثيراً منا قد يكون على يقين تام من حدوثها، ومن أمثلة هذه الأزمات ارتفاع أو انخفاض نسبة سكر الدم لدى مريض السكري عند مخالفته لتعليمات الدواء والغذاء، وارتفاع أسعار بعض السلع عند قتلها بالأسواق، والرسوب في الامتحانات عند دخولها بدون استعداد أو مذاكرة، واشتعال الحراق عند وجود مسبباتها، والإصابة بالعدوى عند مخالطة الأصحاء للمصابين بالأمراض المعدية، والإصابة بالصعق الكهربائي عند لمس أسلاك عارية بدون عازل للكهرباء... ونحو ذلك.

دور الوعي في التعامل مع الأزمة ،

يقف الوعي الصحيح كأحد العوامل المهمة في التعامل مع الأزمات بجميع أنواعها، فإن إدراك المرء لطبيعة الأزمات التي تعرض له وأسبابها، وما يجب عليه القيام به في التعامل معها وإدارتها على النحو الصحيح، من الممكن أن يكون له تأثير كبير في تجاوزها والتقليل من الأضرار الناتجة عنها، والوصول إلى بر الأمان

بأقل الجهود والتكاليف، وهذا الأمر لا يقتصر على الأفراد فقط بل على المؤسسات والحكومات أيضاً مهما اختلفت الظروف أو تعددت الأسباب.

وبما أن معظم الأزمات التي تواجه البشرية إن لم تكن كلها لها ارتباط وثيق بصحة الإنسان وعافيته، وتهدد وجوده في الحياة، فإن الحديث سينصب على مواجهة الأزمات من الناحية الصحية، فمن بين تلك الأمور التي يجب الوعي بها للحد من تأثير الأزمات وتقليل أضرارها ما يلي:

الإسعافات الأولية،

يجب أن نتعلم جميعاً أهمية الإسعافات الأولية في الحفاظ على الحياة، وإنقاذ المواقف بصورة عاجلة. فمثلاً تناول قطعاً من السكر أو أقراص العلاج الخاصة عند الشعور بأعراض بنوبات الهبوط أو الارتفاع في سكر الدم، يجنب المريض الكثير من الأخطار، وعمل الضمادات المناسبة عند الإصابة بأحد الجروح أو الحروق، يقلل من المخاطر الناتجة عنها، وإخماد الحرائق ومواجهتها في بدايتها يمنع انتشارها على نحو كبير، ولذلك ينبغي أن نتعلم ما يجب فعله لمواجهة الأزمات الصحية مثل حالات الإغماء المفاجئة، وكيفية إعداد الإبر وأخذها، والاحتياطات الخاصة بالنظافة العامة ومواجهة مسببات العدوى... ونحو ذلك من الأمور التي تعد ضرورية لكل إنسان عليه تعلمها.

إدارة الموقف،

تتوقف ردود أفعال كثير من البشر تجاه الأزمات على حسب طبيعة الأزمة وحجمها، ومقدار تأثيرها، وطبيعة الشخص نفسه، وثقافته وتجاربه وخبراته في الحياة، والإدارة الجيدة للموقف هي التي تأخذ بعين الاعتبار الظروف الحالية التي حدث فيها، وتستشرف بعين خبرتها وبناءً على تجاربها السابقة الأحداث المتوقعة، ومن ثم تتصرف من هذا المنطلق.

إدراك قيمة الوقت،

ويعتبر الإدراك الجيد لقيمة الوقت، والإحساس بأهميته من العوامل المهمة للنجاح في إدارة الأزمات، فالوقت كما قيل من ذهب، بل أعلى من الذهب والفضة والأمناس وجميع كنوز الدنيا، فالفارق بين الموت والحياة ربما يكون ثوان معدودة، أو أقل من الثواني، وكلما تأخر المرء في اتخاذ القرار المناسب كانت النتائج غير محمودة، وهو أمر يدركه الأطباء جيداً على نحو خاص، فمثلاً إنقاذ طفل أوشك على السقوط في حوض السباحة لا يتطلب إهدار كثير من الوقت، كما أن إخماد حريق بسيط في بدايته يجب أن يتم بمنتهى السرعة، والاتصال المبكر بالجهات المعنية بمواجهة الأزمات منذ اللحظة الأولى لبدايتها يعجل في اتخاذ التصرفات الصحيحة حيالها.



اتخاذ القرار الصحيح،

إن اتخاذ القرار الصحيح عند من يملك اتخاذه من الأمور المهمة في التعامل مع الأزمات، والإدارة الجيدة لها، والقرار لا يكون صحيحاً إلا إذا كانت المعلومات التي بني عليها صحيحة، والنتائج التي ترتبت عليه إيجابية، واتخاذ القرار الصحيح يعتمد بالدرجة الأولى على الخبرة والمعرفة الصحيحة، ومن ثم يجب أن نربي أبناءنا ونعلمهم كيفية اتخاذ القرارات ونشجعهم على ذلك، وخاصة فيما يتعلق بهم، حتى إذا ما ساروا في موقع المسؤولية، أو أملت بهم بعض الأزمات أمكنهم التصرف واتخاذ القرارات الصائبة.

فمن الأخطاء الجسيمة التي يقع فيها كثير من الآباء انفرادهم باتخاذ القرار وخاصة فيما يتعلق بأبنائهم، مما يضعف شخصيتهم ويطمس وجودهم، ويصير الأبناء يعتمدون على الآباء في كل صغيرة وكبيرة، ولا يمكنهم التصرف حيال أبسط المواقف، فتريبة المرء وتعويده منذ الصغر على مواجهة المواقف المختلفة واتخاذ القرارات المتعلقة به تُسهم بشكل كبير في تشكيل شخصيته بصورة صحيحة، وتعطيه خبرة وتجربة بالحياة وتمنحه ثقة بالنفس، وتمكنه من اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب.

تقدير المسؤولية وتحملها :

وتحمل المرء المسؤولية المنوطة به وتقديره لها هي العامل الأساسي الذي يدفعه إلى اتخاذ القرار الصحيح، واتخاذ الاحتياطات والتدابير اللازمة لمواجهة الأزمات التي تلم به، فمعرفة الطبيب بمسؤوليته في إنقاذ الأرواح ومداواة الجروح تدفعه للعمل بكل ما أوتي من قوة لمساعدة المرضى، ومعرفة الجندي في ميدان المعرفة بالدور المكلف به والأمانة التي يحملها في عنقه وهي الدفاع عن الوطن ضد كيد المعتدي تدفعه لبذل أعلى شيء في الوجود وهي روحه في سبيل هذه الغاية.

اتخاذ الاحتياطات والتدابير اللازمة :

تبقى في النهاية ضرورة اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمواجهة الأزمات سواء كانت طارئة أو متوقعة، فمثلاً من بين الاحتياطات التي يجب على مريض السكري اتخاذها قياس سكر الدم باستمرار، وأخذ العلاجات المناسبة قبل الشروع في السفر أو العمل أو قيادة السيارة، ومنها وجود حقيبة الإسعافات الأولية وطاقية الحريق بالمنزل والسيارة، وحفظ أرقام الاتصال بخدمات الطوارئ، أو كتابتها في مكان ظاهر لاستعماله في وقت الحاجة.

ومنها توفير بدائل آمنة للمسكن والمأكل والملبس والمشرب في

حال التعرض لأزمات تتعلق بها، كالتعرض للإنهيارات أو الجفاف أو المجاعات.

وادخار جزء من المال تحسباً لأي ظروف طارئة، كخسارته أو فقده، أو سرقاته، أو عند الحاجة الشديدة له في شراء متاع أو عقار أو علاج أو سفر أو تعليم أو دفع غرامة، أو دية أو أداء دين... ونحو ذلك من الأمور التي قد تطرأ وفي الختام نسأل الله لنا ولكم العافية والسلامة من كل أفة.





كيف نتعامل مع المواد الخطرة^(١)

عند الحديث عن الدفاع المدني تجد أن كثيراً من الناس والمواطنين يجهلون كثيراً من أعماله ودوره في الحياة وهذا ليس بسبب جهل هؤلاء الأشخاص ولكن يمكن القول بأن لم يتم الدفاع المدني بجهد جبار من ناحية إعلامية بإظهار دوره وكذلك يمكن أن نقول أن هؤلاء المواطنين أصبحوا لا يبحثون يقرؤوا إلا بالذي يهمهم أو يستفيدون منه فقط فأصبح القصور مشتركاً، والدفاع المدني كلمة شاملة كما هو جهاز شامل ولكن يسعى الدفاع المدني لإظهار ما لديه من إمكانيات وأجهزة والاكتفاء فقط بدور بارز في أيام الحج أسوة بالقطاعات الأخرى ثم يهمل هذه القطاع ويظهر مرة أخرى في الحج القادم وهكذا الدفاع المدني لا يمكن حصره بتعريف واحد ولكن عمله إنساني اجتماعي يخدم الإنسان وغير الإنسان ويقوم بعمله قبل وأثناء وبعد الحوادث.

والدفاع المدني يجب أن يدرك المسؤولون فيه فيما يتعلق بالتخطيط لمستقبله كما يخطط الأب لمستقبل أبنائه أي أن يكون التخطيط بالمستقبل البعيد كما تخطط الدول العظمى لمستقبل دولها وسياستها أي أن تكون

(١) مجلة مشكاة المؤتمر، عمادة الأبحاث ١٤١٩هـ.

الاستفادة لأجيال قادمة بوضع حجر الأساس المتين بتثنية هذا القطاع وتجهيزه ودعمه وتدريب منسوبيه وعدم البخل أو الاكتفاء بالاجتهاد ليتم بعد ذلك محاسبة المقصر والمتساهل والمتهاون بأرواح الآخرين أما ماعدا ذلك فلا يحق لأي شخص مسئول محاسبة أي شخص على قصوره أو قلة حيلته لأسباب لا يمكن حصرها وكما هو واضح لدينا بأن مملكتنا في ظل حكومتنا الرشيدة وولاية الأمر فينا لا يألون جهداً في بذل الغالي والنفيس لهذا الوطن والمواطن في المقام الأول والمواطن السعودي الذي هو جل اهتمامهم وحرصهم الدؤوب على وضعه في أعلى المستويات والمواقع البارزة لتكون المملكة منبراً للعلم كما هي قبلة المسلمين ومن هذا المنطلق يجب على القائمين على هذا الجهاز وضع الدفاع المدني نصب أعينهم واهتماماتهم وأولوياتهم لكي يواكب التطور الذي تشهده المملكة في جميع المجالات التي تشكل خطورة على حياة المواطن والمقيم وكذلك الممتلكات الخاصة والعامة وخاصة في هذا الوقت العصيب والخطر الدائم الذي يحيط بالإنسان بسبب احتياجاته للتطور والرفاهية والبحث عن القوة والتسلط والطمع ومحاولة الاعتداء على الآخرين لكي يحصل على كل شيء وخاصة التي بين أيديهم وهنا تكمن الخطورة. وفي محاولة البحث يحصل أو يستورد من القوة التي يخيف بها المجاورين لا يستخدمها للقضاء على المقاومة والتهديد. وكذلك الأمور التي يجب أن يهتم بها المسؤولون في الدفاع المدني أن كثيراً من المصانع تحتاج أو تستخدم في عملية التصنيع أو التعقيم مواد خطيرة وأي خطورة تكمن عند

عدم معرفة التعامل مع هذه المواد أو حين يحدث تفاعل أو حريق في هذا المصنع أو الخطورة عندما يكون الوقع سيئاً. ويجب أن يكون منسوبو الدفاع المدني على إلمام بكيفية التعامل مع هذه المواد الخطرة سواء كانت سائلة أو غازية أو إشعاعية وذلك لدرء الخطر وإبعاده وحماية الممتلكات والأرواح وحماية أرواحهم وذلك يكون بعقد الدورات الطويلة للأشخاص العاملين في هذه المواقع ولو كانت هذه الدورات على رأس العمل سواء ضباطاً أو أفراداً بتوفير المعدات والأجهزة والملابس الواقية وذلك لتوفير الاطمئنان لمنسوبي الدفاع المدني لمعرفة التعامل والوصول للموقع بأقل الخسائر قدر المستطاع. والدفاع المدني منذ بدايات تأسيسه وتكوينه كان يواكب الزمان ولم يكن يحتاج إلى الكثير واستمر في توفير المعدات والأجهزة والآليات وتدريب العاملين به وعقد الدورات، تم وبدون سابق إنذار ومع التطور الطردي في جميع المجالات الحياتية الصناعية والتجارية واتساع المدن توقف الدفاع المدني ولم يطور نفسه ويجدد معداته ولم يأخذ بيد أبنائه بعقد الدورات التخصصية وخاصة التي تشكل خطورة. الجميع يعرف خطورة الأشياء أين كانت ولكن هل يمكن معرفة طرق السيطرة عليها أو التعامل معها؟ أعتقد قلة قليلة هم هؤلاء الأشخاص والباقي يتعامل بمبدأ «الفرعة» فقط، وهذا خطأ كبير جداً ويجب أن يدرس هذا الوضع دراسة جادة من أشخاص مخلصين جداً للوطن والجهاز.



المخاطر الجيولوجية وسبل التعامل معها ^(١)

تعامل الإنسان مع المخاطر الجيولوجية منذ أن أوجده الله تعالى على هذه الأرض. فالكرة الأرضية مرت منذ نشأتها وتمر حالياً بعمليات بناء وتحرك ينتج عنها الظواهر الجيولوجية المعروفة كالبراكين والزلازل والانزلاقات الأرضية.

وتدل كل هذه العمليات على أن الأرض كوكب ديناميكي متحرك وليس جامداً وبالرغم من أن هذه الظواهر الجيولوجية تعطي انطباعاً على أنها عمليات هدم ودمار إلا أنها في الواقع هي أيضاً عمليات بناء لكوكب الأرض. فعلى سبيل المثال ثورات البراكين ينتج عنها تكون جبال حديثة كما أن التربة البركانية الناتجة عن الثورات البركانية هي من أخصب الترب للزراعة لاحتوائها على العديد من المعادن المفيدة للزراعة، كما أن الزلازل والتي تقع مراكزها في الغالب في أطراف الصفائح الأرضية المتحركة تحدث نتيجة لعمليات بناء للجبال وخروج مواد بركانية حديثة في وسط البحار على أطراف الصفائح المتحركة.

أما ما يتعرض له الإنسان من مخاطر نتيجة لهذه العوامل

(١) مجلة مشكاة المؤلف، عمادتي الأخرى ١٤١٩هـ.

الجيولوجية الطبيعية فهو أمر طبيعي مادام أنه أحد الكائنات التي أوجدها الله تعالى على هذه الكوكب فمن ذلك يحتم عليه أن يعي هذه المخاطر ويعرف سبل التعامل معها لاتقاء مخاطرها خاصة وأنه في الغالب لا يمكن التنبؤ بحدوثها ولا بمقدار قوتها.

وتعتبر الزلازل والبراكين مخاطر طبيعية لا دخل للإنسان بها أما المخاطر الجيولوجية الأخرى والتي يكون الإنسان في الغالب المسبب الرئيسي لها فتتمثل في ما ينتجه الإنسان من تلوث للبيئة الأرضية إما نتيجة لاستغلاله للثروات الأرضية أو نتيجة للمخالفات الصناعية. فكلما ازداد الطلب على الثروات الأرضية كالمعادن، والنفط والمياه كلما تبع ذلك مخاطر كتنقص المخزون الأرضي من المياه وازدياد إمكانية التلوث البيئي الناتج عن التصنيع وتلوث المياه الجوفية والبحرية وتلوث الهواء بمخلفات النفايات الصناعية وما يتبع ذلك من مخاطر صحية على الكائنات الحية جميعها على كوكب الأرض ومن ضمنها الإنسان هذا بالإضافة إلى التكلفة المادية الكبيرة اللازمة للتخلص من هذا التلوث. فمثلاً قامت هيئة حماية البيئة في الولايات المتحدة الأمريكية في عام ١٩٩٠م بتحديد ما يقارب من ١٢٢٦ موقعا في الولايات المتحدة يتطلب تنظيفها تنظيفاً فورياً من المخلفات السامة الناتجة عن التلوث الصناعي ومع ذلك لم تتمكن إلا من تنظيف ٢٣ موقعا منها وبمعدل تكلفة قدرها ٢٠ إلى ٣٠ مليون

دولار للموقع الواحد. كما أن الدراسات الحديثة دلت على أن ما تبته المصانع من ثاني أكسيد الكربون على مدار العام يصل إلى معدل ٤ أطنان للفرد الواحد من سكان الكرة الأرضية فلنا أن نتخيل أثر ذلك على البيئة الجوية والمائية وما ينتجه من أضرار على الكائنات الحية. وقد استشعرت دول العالم وفي مقدمتها المملكة العربية السعودية هذه الأخطار البيئية بجميع أشكالها ومردوداتها السيئة على البشرية فقامت بإنشاء إدارات لحماية البيئة ووضعت أنظمة وقوانين لذلك كما اتجهت الجامعات العالمية، ومنها جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، إلى إدخال منهج جيولوجياً البيئة من ضمن برامجها في أقسام علوم الأرض وذلك لتخريج الكفاءات العلمية الملمة بهذه المخاطر والمؤهلة للتعامل معها. أما بالنسبة للمخاطر الجيولوجية الأخرى المذكورة سابقاً مثل الزلازل والبراكين والانزلاقات الأرضية فمخاطرها على البشرية لا تخفى على أحد فبسببها يقتل الآلاف سنوياً. فعلى سبيل المثال قتل ما يقارب من ٤٠,٠٠٠ شخص في زلزال إيران الذي حدث في عام ١٩٩٠م كما قتل ما يقارب من ٥,٠٠٠ شخص في زلزال أفغانستان والذي حدث في مطلع العام ١٩٩٨م كما أن مخاطر البراكين وضحاياها كبيرة جداً خاصة عند ثورانها المفاجئ فمثلاً بركان سانت مونت هيلين في الولايات المتحدة الأمريكية أدت ثورته المفاجئة إلى مقتل حتى الجيولوجيين الذين كانوا يقومون بمراقبة نشاطه كما أن للثورات البركانية أثراً

بيئياً شيئاً في معظم الأحيان فمثلاً بركان موانت بيناتوبا الذي ثار عام ١٩٩٠ أدت كثافة المواد التي قذفها في الجو وغطت معظم الكرة الأرضية على هبوط درجات الحرارة في صيف عام ١٩٩٢م عن معدلاتها الطبيعية، وكذلك السيول والفيضانات والانزلاقات الأرضية لها مخاطر أيضاً كبيرة على الأرواح والممتلكات. فعلى سبيل المثال تقدر خسائر الفيضانات والسيول في الولايات المتحدة الأمريكية ما يقارب من واحد بليون دولار سنوياً. كذلك تقارب خسائر الانزلاقات الأرضية سنوياً الخسائر الناتجة من الفيضانات، هذا بالرغم من أنه يمكن السيطرة على هذه الخسائر بدراسة المواقع دراسة جيولوجية تفصيلية والأخذ في الحسبان اتجاهات الأودية وتحركات المياه بها وطبيعتها الجيولوجية لتفادي السيول والفيضانات وكذلك مقدار الميل واستقرار المنحدرات لتفادي الانزلاقات الأرضية. كما أنه لا يزال الجهود العلمية تبذل للوصول إلى وسائل تمكن الإنسان من التنبؤ بحدوث أو السيطرة على المخاطر الجيولوجية بجميع أنواعها ومن ضمنها الزلازل والبراكين والانزلاقات الأرضية والفيضانات. إلا أن هذه الجهود لا تؤتي ثمارها إلا بالتعاون المشترك بين الجهات العلمية المختصة كأقسام علوم الأرض في الجامعات المختلفة وأجهزة الدفاع المدني بغية تحديد أماكن المخاطر الجيولوجية وأنواعها والتعرف على أفضل السبل العلمية الممكنة بواسطتها تفادي بقدر الإمكان خسائرها البشرية والمادية بإذن الله تعالى.



مشاكل برامج الألعاب ووسائل التعامل معها^(١)

في الواقع أن تثبيت برامج وألعاب إلكترونية كثيرة على الكمبيوتر تؤدي إلى عدم استقرار نظام التشغيل وهي السبب في العديد من المشكلات الأخرى. السبب في ذلك أنه عند تثبيت أي برنامج على الكمبيوتر يقوم هذا البرنامج بإحداث بعض التغييرات والإضافات داخل ملفات نظام التشغيل وقد تتعارض الأوامر التي تضيفها هذه البرامج مع بعضها بعضاً، وأيضاً قد لا تتوافق مع نظام التشغيل. التغييرات التي تحدث في ملفات نظام التشغيل تؤدي إلى عدم استقرار الحاسب الآلي وتوقفه عن العمل فجأة بدون سبب والمشاكل الكثيرة التي يعاني منها مستخدمو الحاسبات الشخصية ويضطرون إلى إعادة تشغيل الحاسب مرة ثانية لحلها.

وقد تزداد المشكلة إذا لم نقوم بإزالة البرامج التي لا نريدها من على الحاسب بطريقة غير صحيحة وذلك يؤدي إلى ترك الأوامر التي قام البرنامج بإضافتها على ملفات نظام النواخذ أثناء التثبيت رغم أن ملفات البرنامج نفسه قد تم إلغاؤها. هذه العملية تؤدي إلى مشاكل متعددة إذا تم تشغيل الأوامر التي تمت إضافتها على ملفات

(١) مجلة الاتصالات والعالم الرقمي، العدد (٢١٧)، الأعداد ٧/٧/٢٢ - ٢٠٠٢م.

النوافذ ولم تجد هذه الأوامر البرنامج الذي قام بإضافتها.

ويوجد في الشاشة الخاصة بكل برنامج على الأسطوانة شرح للبرنامج ومميزاته ووظائفه فإذا وجدت أن هذا البرنامج سيكون مفيداً لك ولا يوجد لديك برنامج مماثل له فقم بتثبيته. البرامج الأخرى لا تقم بتثبيتها على حاسبك وإلا ستجد بعد فترة قصيرة أن وحدة التخزين بالحاسب قد امتلأت. ومن الضروري أن تقرأ بيانات البرنامج قبل أن تقوم بتثبيته لتعرف هل هذا البرنامج تجريبي فقط DEMO أي يعمل لفترة زمنية (٣ أسابيع أو شهر) ثم يتوقف عن العمل أم هو برنامج مجاني يمكن الاستفادة منه بدون مقابل.

كما يجب أيضاً ألا تكرر البرامج ذات الوظيفة الواحدة على حاسبك فإن كان لديك على سبيل المثال برنامج لمقاومة الفيروسات Antivirus فلا داعي لتثبيت برنامج ثاني يؤدي نفس الوظيفة. ذلك يؤدي على تضارب بين هذه البرامج ولن يحقق لك تأمين أكبر لحاسبك.

والجدير بالذكر أن هنا طريقتين لإزالة البرامج من على الجهاز

هي:

استخدم خاصية Uninstall التي توجد في مجلد البرنامج الذي تم تثبيته سابقاً

هذه الخاصية تقوم بإزالة كل ملفات البرنامج من على الحاسب
والغاء الأوامر التي تمت إضافتها داخل ملفات الفوائد.
استخدام خاصية ADD/Remove Programs.
وهي توجد ضمن خصائص لوحة التحكم Control Panel وهي
الطريقة المثلى لتثبيت البرامج وإلغاء التثبيت أيضاً.

لماذا نصنع علامة مائية للجدول؟

عندما تعاملنا مع برنامج Excel للجدول الإلكتروني قد نحتاج
إلى وضع علامة مائية في خلفية الجدول الذي نقوم بإعداده. قد
تكون العلامة المائية لشعار الشركة للتأكد من أن الجدول خاص
بالشركة التي نعمل بها أو قد تكون بيان إشعاري كأن نكتب في الخلفية
أن هذا البيان غير نهائي على سبيل المثال. برنامج Excel لا توجد به
خاصية العلامة المائية ولكن يمكننا أن نقوم بتنفيذ بعض الخطوات
للقيام بهذه الوظيفة. ثم بفتح الجدول الذي تتعامل معه ثم افتح
قائمة المشاهدة View ومنها اختر خاصية Break Preview وسوف
يظهر لك البرنامج والصفحات التي يتكون منها والجدول الذي تقوم
بإعداده.

اضغط على أيقونة WordArt التي تجعلك تضيف كلمات بشكل
جمالي وهذه الأيقونة توجد في الشريط السفلي من نافذة البرنامج.

اختر الشكل الذي تريده من مجموعة الأشكال التي وظيفة WordArt ثم اكتب الكلمات التي تريد أن تستخدمها كعلامة مائية. يمكنك أن تتحكم في حجم الكلمات التي قمت بكتابتها لكي تجعلها تغطي كامل مساحة الصفحة لو أردت ذلك.

من قائمة المشاهدة أعد الجدول إلى وضعه العادي وذلك باختيار المشاهدة الطبيعية Normal للجدول. إذا أردت أن تجعل العلامة المائية صورة وليست كلمات فيمكنك أن تختار الصورة Picture من قائمة الإضافة Insert وذلك بدلاً من التعامل مع خاصية WordArt مع تنفيذ نفس الخطوات السابقة.

قم بالتحكم في مساحة الصورة التي قمت بإضافتها لكي تناسب مساحة الصفحة التي ستطبع عليها الجدول الذي تقوم بإعداده.



فن التعامل مع المواقف المحرجة؟^(١)

١- وصلتك مكافاتك السنوية وتفاجأت بأنها أقل بكثير مما وعدك بها مديرك شفهيأ، كيف تتعامل مع موقف كهذا؟ قد يكون الأمر سوء فهم، اطرح الموضوع أمام المدير واسأله عن السبب قبل أن تحيك في مخليتك القصص وتقفز إلى النتائج، فربما يكون لدى المدير جواباً على تساؤلك، كأن تكون الشركة تمر في وضع مالي حرج وبالتالي فإن المكافآت هذه المرة أقل من المرات السابقة.

من الأفضل أن تسعى إلى تفادي سوء التفاهم، أما إذا كنت تشعر أنك تستحق مكافأة أكبر بغض النظر عن جميع الظروف، هنا فعليك أن تقرر ما إذا كان الأمر يستحق أن تفجر الموقف قبل أن تتوجه إلى مديرك لتفجيرها!

٢- كثيراً ما يزعجك مديرك باستشارتك بأموره الخاصة ومشاكله الشخصية، كيف تتعامل مع موقف كهذا؟ هذا الأمر يتعلق بوضع حدود التعامل، راقب أولاً تصرفاتك لتتأكد من أنك لم توهم مديرك أو توحي له بأنك شخص ثقة مستعد دائماً لحل المشاكل،

(١) مجلة الجزيرة، العدد (١٢٨)، ١١/٧/٢٠٠٧م.

إذا وجدت أن تصرفاتك سليمة ولا تحتاج إلى تغيير، اعمد إلى رسم حدود في علاقتك مع المدير. كان تقترح عليه شخصاً آخر من عائلته أو صديقاً من أصدقائه يمكن أن يتحمل هذه المسؤولية ويزيحها عن عاتقك.



كيف تتعامل مع الحوادث المرورية (١)

أصبحت الحوادث المرورية خطيرة ومرعبة، وذلك لأهميتها وتأثيرها على المجتمع، وأصبحت كمرض خيطر ينتشر ويقضي على الناس والممتلكات لذا يجب التفكير في إيجاد الحلول للقضاء على هذه الظاهرة أو الحد من انتشارها.

والحقيقة فإن حوادث السير تنتج عن السلبيات التي تقع بسبب استخدام السيارات على الطرق السريعة أو داخل المدن، وهذه لا تحصل مصادفة وإنما نتيجة لطبيعة الطريق، أو خلل في السيارة، أو سوء تصرف من السائق كالسرعة وقطع الإشارات، أو من مستعملي الطريق من المشاة، أو بالتداخل ما بين هذه العوامل التي تكون سبباً في وقوع الحوادث.

كيف نتجنبها؟

تحتاج القيادة داخل المدينة وخارجها وفي الطرق المزدحمة بالمشاة إلى عناية كبيرة وانتباه أكبر، فعلى سائقي السيارات عدم استخدام الكشافات العالية، وإفساح الطريق للغير مع ملاحظة إشارات المرور، وإعطاء الإشارة الصحيحة عند الرغبة في تخطي

(١) مجلة نادي السيارات، العدد (٤٠) الأرقام ٧/٩/٥ - ٧-٢٠٠٤م.

سيارة، وإعطاء الإشارة الدالة على الرغبة في الانحراف إلى أحد الشوارع الجانبية. وعدم إيقاف السيارة أمام ممرات دخول وخرج السيارات أو عند المرافق العامة، وتهذئة السرعة عند الاقتراب من تقاطع الطرق، كما يجب مراعاة ترك المسافة المناسبة بين السيارة التي تقودها وبين السيارة التي أمامنا. كما يجب أن يلزم قائد السيارة الجانب الأيمن للطريق، ويجب الانتباه إلى إشارات المرور والعمل بها ومعرفة مدلولها لكي نوفر لأنفسنا الحماية والسلامة على الطريق. كما يجب عدم قيادة السيارة في حال الإجهاد أو المرض، وعدم ترك السيارة وبها مفاتيح تشغيلها وعدم ترك أبوابها ونوافذها مفتوحة عند وقوفها.

ماذا تفعل؟

إذا تعرضت إلى حادث ماذا تفعل؟

أولاً:

- أوقف سيارتك بصورة صحيحة.
- أركن سيارتك على جانب الطريق وأبعدنا مسافة كافية عنه.

- تصرف بهدوء وتجنب الانفعال. حاول طلب المساعدة بالاتصال بالمرور (٩٩٣) والدفاع المدني (٩٩٨) والهلال الأحمر

(٩٩٧) بأسرع وقت ممكن.

ثانياً: الإجراءات التي يجب القيام بها:

- ضع علامات تحذيرية للسيارات على بعد كافٍ من ٥٠ إلى ١٠٠ متر من الحادث.
- احذر من تواجد مواد خطيرة في موقع الحادث مثل (مواد قابلة للاشتعال).
- ركز على السيارة المصدومة: أوقف محركها بنزع أسلاك البطارية.

إسعاف المصابين:

تتوقف حياة الكثير من الناس، على المهارة التي تطبق بها الإسعافات الأولية في حوادث الطرقات... فكم من الناس قد وقعوا ضحية هذه الحوادث لأن الإسعاف الأولي لم يتم بالسرعة الكافية.. وليست السلطات الرسمية هي المسؤولة بمفردها عن هذا التقصير، بل إن الناس، والأطباء معاً كثيراً ما يشتركون في هذه المسؤولية.

- حالما تنتهي من قطع التيار الكهربائي، بادر بسرعة إلى فحص جرحي الحادث فحسباً أولاً لتتكون لديك فكرة عن طبيعة إصاباتهم، وخطورة جراحهم.

- لا تدع أحداً في داخل السيارة، فاحتمال نشوب حريق

فيها، ولو بعد دقائق معدودة من وقوع الحادث، أمر كثير الحدوث، ولاسيما في حالات السيارات المنقلبة.

• لا تسحب المصابين من السيارة لأن ذلك ربما سبب إصابات أخرى تزيد في خطورة إصاباتهم.. وإذا كان الموقف يحتاج لتحريك المصاب، يجب أن يتم ذلك بعناية وحرص، لأن تحريك المصاب بطريقة غير سليمة، قد يضره أكثر من إصابته الأساسية.. ويجب أن تتأكد من وجود عدد كاف من الناس لمعاونتك في نقل المصاب

• ربما تشاهد جرحاً بالغ الخطورة يتطلب الإسعاف السريع قبل أن تحرك المصاب.. وهذا ما يحدث بصورة خاصة في حالات جروح العنق أو جروح الأطراف.. ففي مثل هذه الحالة ضمّد بسرعة الجرح المفتوح بقطعة من القماش، وإذا كان الجرح في أحد الأطراف، اربط على هذا الطرف رباطاً شاداً بين الجرح وبين القلب، ولا تنس أن الهدف الإسعافي الأولي هنا هو إيقاف النزيف.

• ضع الجريح بعيداً من السيارة، بوضعية الاستلقاء الظهرى، إلا إذا كان الظهر مصاباً، وليكن الرأس مرتفعاً قليلاً والذراعان على محاذاة الجسم، والساقان ممددتين، ويجب وضع غطاء عليه.

• المصابون في الرأس، أو العنق، أو الظهر، أو بأية كسور، يجب أن يبقوا ممددين على الأرض.

• ربما يكون المصابون محتجزين في سياراتهم.. فيجب مراقبتهم بعناية لأنهم إذا كانوا فاقدين الوعي ربما يؤدي اللسان إلى قفل مجرى التنفس.. لذا يجب أن يكون رأس المصاب في وضع يسمح بفتح مسالك الهواء

وأخيراً.. إذا ما صادفت حادثاً من حوادث الطرق، أو وصلت إلى المكان بعد وقوع حادث فيه، فاذاً ذكر أن شهامتك ومروءتك تلزمانك بمساعدة الآخرين.

إن الإسعاف الأولي إذا تم في الدقائق الأولى بعد وقوع الحادث يكون له أثراً كبيراً في الحد من المخاطر المترتبة على حوادث الطرق.





أهم المراجع

أولاً: الكتب:

- ١- منهاج المسلم، أبو بكر الجزائري، ١٤٠٦هـ.
- ٢- كيف، أسئلة وأجوبة تهم المسلم، فيصل الجودي، ط١، ١٤١٧هـ/١٩٩٧م.
- ٣- المهارات الدراسية، الدكتور محمد علي الخولي، ط١، ١٤٠١هـ/١٩٨١م.
- ٤- كيف تصيح كاتباً صحفياً، د. مازن مبطبقاني، ط١، ١٤٢٥هـ/٢٠٠٤م.
- ٥- كيف تكونين جميلة؟ بثينة السيد العراقي، ط١، ١٤٢٤هـ/٢٠٠٢م.
- ٦- تربية الناشئ المسلم، الدكتور علي عبدالحكيم محمود، ط٢، ١٤١٣هـ/١٩٩٢م.
- ٧- أسرار النجاح والتفوق، أحمد سالم بادويلان، ط١، ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م.
- ٨- خطوة خطوة نحو الهدف، ج١، أحمد سالم بادويلان، ط١.

١٤٢١هـ/٢٠٠٠م.

٩- قيم النجاح، موسى بن راشد البهدل، ط١، ١٤٢٤هـ/٢٠٠٣م.

١٠- خطوط خطوة نحو الهدف، ج٨، أحمد سالم بادويلان،

ط١، ١٤٢٥هـ/٢٠٠٤م.

١١- أمور تهملك، عبدالمطلب حمد عثمان ط٢، ١٤٢٢هـ/٢٠٠١م.

١٢- الحوادث المنزلية والحوادث العامة، أحمد سعد الثبيتي،

ط١، ١٤١٦هـ.

ثانياً: الصحف والمجلات:

١- مجلة الجزيرة.

٢- مجلة الأسرة.

٣- مجلة الجديدة.

٤- مجلة شهد.

٥- مجلة زهرة الخليج.

٦- مجلة المتميزة.

٧- مجلة سيدتي.

٨- جريدة الأهرام.

٩- مجلة القافلة.



١٠- مجلة السكري.

١١- مجلة مشكاة المؤتمر.

١٢- مجلة الاتصالات والعالم الرقمي.

١٣- مجلة نادي السيارات.





الفهرس

٧ تقديم

القسم الأول

٩ آداب وفتنون التعامل مع القرآن والكتاب والمكتبة ووسائل الإعلام

١١ الأدب مع القرآن الكريم

١٦ كيف نتعامل مع المصحف كتابة؟

١٩ تعاملنا مع الكتاب والمكتبة بصورة متحضرة

٢١ آداب استخدام المكتبة

٢٢ التعامل مع وسائل الإعلام

القسم الثاني

٣١ آداب وفتنون التعامل مع الأشياء في المحيط الصحي

٣٢ كيف نتعامل مع فرشاة الأسنان؟

٣٤ كيف نتعامل مع رائحة العرق

٤٠ التعامل مع تساقط الشعر

٤٨ ٥ نصائح للتعامل مع حب الشباب

القسم الثالث

- ٤٩ آداب وفتنون التعامل مع الأماكن والمرافق العامة
- ٥١ التعامل مع المسجد
- ٦٢ التعامل مع المدرسة أو المعهد
- ٧٤ آداب الجلوس والمجلس والطريق
- ٧٨ آداب دخول المنزل والخروج منه
- ٨١ التعامل مع الحي الذي يسكن فيه

القسم الرابع

- ٩١ آداب وفتنون التعامل مع الحيوان والأشياء العامة
- ٩٣ الأدب في التعامل مع الحيوان
- ٩٦ التعامل مع الوقت
- ٩٩ التعامل مع الفضل
- ١٠١ كيف يمكن أن نتعامل مع ضغوط العمل اليومية؟
- ١٠٤ كيف نتعامل مع الألم؟
- ١١٢ كيف نتعامل مع الإجهاد؟
- ١١٤ فن التعامل مع الاسترخاء
- ١٢٢ التعامل مع مشكلة الرسوب المتكرر
- ١٢٤ التعامل مع النزاعات

القسم الخامس

- ١٢٧ كيفية التعامل مع بعض الأجهزة والمواد الخطرة
- ١٢٩ كيف تستخدم سخانات الماء الكهربائية؟
- ١٣١ كيف تستخدم الجوال أثناء قيادة السيارة؟
- ١٣٢ كيف تحافظ على محرك سيارتك؟
- ١٣٤ آداب التعامل بالبريد الإلكتروني
- ١٣٨ ١٠ نصائح للتعامل مع ورقة الاختبار
- ١٤٠ آداب مشاهدة التلفاز عند الأطفال
- ١٤٣ التعامل مع المواد الخطرة في أماكن العمل المهنية
- ١٤٤ فن التعامل مع الأزمات
- ١٥٢ كيف نتعامل مع المواد الخطرة
- ١٥٥ المخاطر الجيولوجية وسبل التعامل معها
- ١٥٩ مشاكل برامج الألعاب ووسائل التعامل معها
- ١٦٣ فن التعامل مع المواقف المحرجة؟
- ١٦٥ كيف نتعامل مع الحوادث المرورية
- ١٧١ أهم المراجع
- ١٧٥ الفهرس

رسالة إلى القارئ الكريم

عند وجود أي ملاحظات على الكتاب أو الرغبة في
التواصل مع الكاتب يمكن ذلك عن طريق العناوين
التالية:

ص.ب ٧٠٣٩٨ الرياض ١١٥٦٧

جوال: +٩٦٦ ٥٠٨٢٧٣٢٠٩

بريد إلكتروني: daralhadarah@hotmail.com

موقعنا على الإنترنت: www.daralhadarah.com

منتدی سور الاز بکیه

WWW.BOOKS4ALL.NET